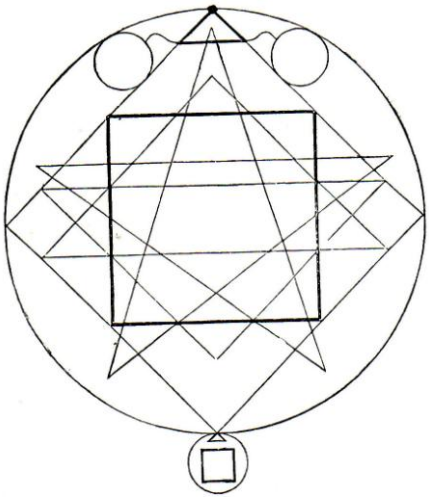
Unités de triangle de méditation



Cours sur la méditation

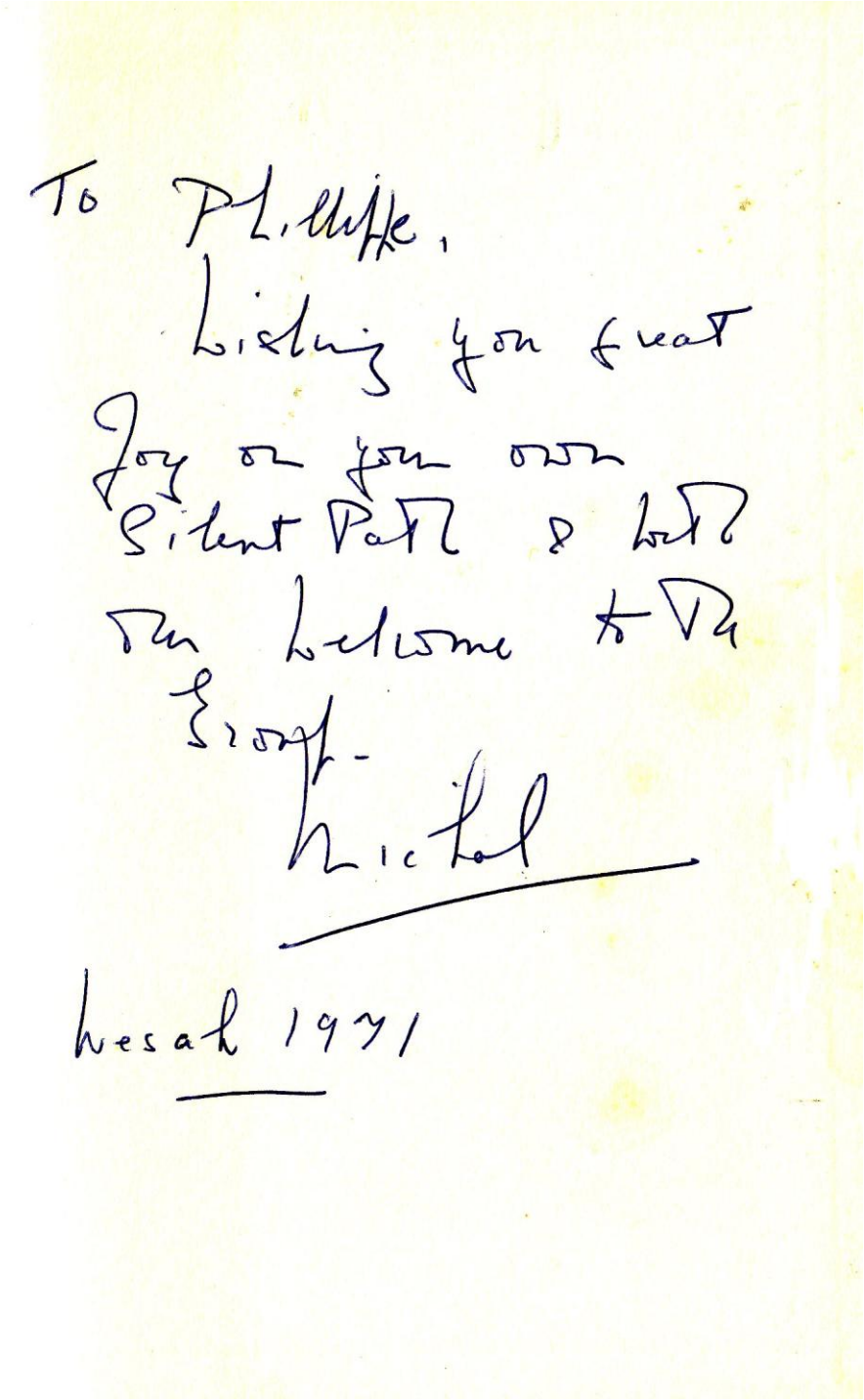
Le long du psychologue Roberto Assagioli

(Compilé et arrangé par Philippe L. De Coster, DD, responsable de la section française de la MGNA et de la CMG)

Première année, partie 2

Satsang Press - Gent, Belgique
© Septembre 2010 - Philippe L. De Coster, DD

En mémoire de Michal Eastcott
Meditation Group for the New Age
et
Groupe de méditation créative
Cadran solaire House, Tunbridge Wells, Kent, UK


To Phillipe,
Wishing you great
joy on your own
Silent Path & hope
you become to the
Group.
Michal

Wesak 1971

introduction

Il existe aujourd'hui de nombreuses approches de la méditation. Certains sont tout à fait nouveaux; certains sont connus et pratiqués depuis des milliers d'années. L'approche décrite ici s'inspire des systèmes orientaux classiques, comme le Raja Yoga, et des systèmes psychologiques occidentaux qui incluent la dimension transpersonnelle, comme la psychosynthèse.

Il vise à élargir, élever et illuminer la conscience grâce à l'action harmonieuse et intégrée du corps, des sentiments et de l'esprit. Il exploite le pouvoir considérable de l'esprit, le dirigeant vers des états de conscience plus élevés ou plus profonds. Il est bien adapté pour beaucoup d'entre nous aujourd'hui en tant que processus de pontage, moyen de médiation par lequel nous pouvons élargir notre conscience au-delà de notre niveau normal d'activité mentale concrète, et atteindre le monde du sens, des idées pures et de la région supraconsciente. , construisant ainsi un chemin utilisable entre ces royaumes, les Insights qui traversent ce chemin imprègnent et vivifient tout notre être, et à mesure que le processus se poursuit, nous devenons de plus en plus en harmonie, avec nous-mêmes et avec tout ce qui nous entoure.

Partout dans le monde, et dans de nombreuses langues, les gens suivent maintenant la pratique de la méditation, et en tant que tels rendent le service de la réflexion, de la prière, de la méditation et de l'invocation sur les ailes de la pensée, pour les lois et principes spirituels sur lesquels cet âge, appelé l'Âge du Verseau doit être fondé. Il se résume comme suit:

La loi des bonnes relations humaines Le principe de la bonne volonté
La loi de l'effort de groupe Le principe de l'unanimité La loi de l'approche spirituelle Le principe de la divinité essentielle

Chapitre I

je

Qu'est-ce que la méditation?

L'envie d'en découvrir davantage sur le côté intérieur de la vie stimule beaucoup aujourd'hui à un nouvel intérêt pour la méditation. Dans le passé, ce type de «pensée supérieure» était considéré comme une forme passive et réfléchie de dévotion, mais la méditation est de plus en plus pratiquée aujourd'hui. est une utilisation positive et créative de l'esprit, reliant activement les mondes intérieur et extérieur Cela implique la concentration, la réflexion, une conception et une formulation claires d'idées ou de pensées, puis en considérant et en visualisant les voies et moyens de les relier à la vie, prenant ainsi en tenant compte du domaine affectif et de l'activité physique. La contraposition habituelle de la méditation d'une part et de l'action de l'autre est trompeuse. La méditation est une action intérieure.

«L'action intérieure» de la pensée est quelque chose que nous utilisons tout le temps, même si nous ne le remarquons pas. La pensée est à la base de tout ce que nous faisons: construire nos attitudes, nos relations et tout notre mode de vie. Dans le monde de l'esprit naissent les prémices pratiques de tout ce que l'homme crée sur terre. De la pensée de l'architecte avant de faire ses plans, au scientifique à la recherche d'une nouvelle formule, de l'homme d'État mondial à l'éducateur, le tissu de la vie quotidienne est tissé à partir de la pensée De cette façon, l'avenir se crée toutes les heures, les penseurs construisent le schéma des choses à venir.

Chacun de nous peut consciemment utiliser la pensée créative et, avec elle, participer à la construction de la structure interne du monde qui doit être. Car ce n'est pas seulement la pensée des inventeurs, des scientifiques et des dirigeants des nations qui fait intervenir

la nouvelle civilisation - le poids de la masse de la pensée publique et la puissance de l'aspiration de tous les hommes font naître les circonstances et les conditions que nous aurons demain Chacun de nous peut y jouer un rôle constructif si nous le souhaitons.

L'esprit peut devenir un grand instrument créatif ainsi qu'un «activateur» vital. Sa vision peut nous relier à nos possibilités supérieures, et à travers elle, nous pouvons sonder la frontière extérieure de nos connaissances existantes et apercevoir le monde du sens et des valeurs. Cela nous permet de nous rassembler dans les idées supérieures du vrai, du bien, du nécessaire, en les ramenant à la reconnaissance quotidienne et en les intégrant à la vie.

La pensée créative est une étape définie dans l'objectivation des idées et des concepts supérieurs; et parce que la pensée est une énergie, nous pouvons utiliser son pouvoir pour développer les qualités, les attitudes et les conditions qui, selon nous, devraient prévaloir. Si nous utilisons la pensée consciemment et de manière créative, nous pouvons apporter des changements en nous-mêmes et dans nos vies, ainsi que dans notre environnement et dans le monde.

Mais la pensée joue souvent à travers nous inconsciemment et au hasard, et souvent elle nous a au lieu de l'avoir, apportant l'inquiétude et la dépression et nous emportant avec sa propre force. Si nous l'utilisons égoïstement, cela peut même être destructeur. Par conséquent, en même temps que nous réalisons le pouvoir de la pensée, nous devons voir le besoin vital d'une pensée juste, car *droite* motif derrière la pensée, et pour une juste compréhension de ses processus subtils. (*Dr Roberto Assagioli)*

Aspects de la méditation

Concentration

Une préparation nécessaire à toutes les méthodes de méditation

Méditation réfléchie

Il a un caractère strictement mental.

Méditation réceptive

Cela inclut le silence intérieur, la contemplation et l'éveil de l'intuition.

Prière

La fonction du sentiment, qui a une contribution certaine à apporter.

Imagination

Est la force de propulsion la plus efficace en action intérieure, et qui est dirigée et utilisée à travers:

Visualisation

Une autre technique créative spécifique.

Affirmation

Entre dans le royaume de WILL-POWER.

Invocation et évocation

La réalisation du créatif et complet *forme-pensée,* construit par une fusion égalisée de pensée, de sentiment, d'imagination et de volonté.

Utilisation

Telles que thougthforms pour le bénéfice de l'humanité, se déroulant à deux niveaux: au niveau intérieur comme

Rayonnement télépathique

Dans le monde extérieur, et dans les cœurs et les esprits des gens partout.

Manifestation ou expression

Les effets extérieurs du travail intérieur et subjectif.

II

Le processus de méditation

La plupart des gens n'ont qu'une vague idée de ce qu'est réellement la méditation, et nous devons clarifier comment elle est accomplie, comment elle fonctionne, ce qu'elle réalise et le service qu'elle peut rendre.

La pensée est une énergie, un pouvoir invisible mais réel, et grâce à la méditation, nous pouvons la concentrer pour construire, nourrir, maintenir une idée, une qualité ou une règle ou loi de la vie. Comme nous l'avons dit, la méditation est une action intérieure - une action dans les mondes intérieurs. Il existe de nombreux types d'action intérieure; toute pensée, tout espoir, tout imaginaire, toute aspiration et tout désir sont des activités de ce type, mais elles sont généralement menées sans intention consciente et sans sens de responsabilité. *La méditation, par contre, est une action intérieure consciente et délibérée pour accomplir un but précis.*

Nous pouvons avoir une bonne idée des différents types d'actions et de leurs étapes définies, que nous proposons de maîtriser en méditation - à partir de l'analogie d'un missile envoyé dans l'espace, poursuivant son cours et retournant sur terre. Un cycle correspondant a lieu dans le processus de méditation.

La première étape est celle de la projection. L'énergie de propulsion du missile conquérant l'attraction descendante de la gravité le projette vers le haut en orbite autour de la Terre, ou au-delà. De la même manière, nous pouvons projeter notre centre de conscience vers le haut, à travers la sphère du sentiment et de l'imagination, et pénétrer dans le monde de la pensée et même plus loin - aux niveaux transpersonnels, Notre énergie propulsive est celle de l'aspiration, qui a été appelée à juste titre " aspiration ardente », et nous la dirigons - comme en fait nous devons diriger tout le processus de méditation par la grande puissance non réalisée de la volonté.

La deuxième étape du missile est son approche du champ gravitationnel d'un autre centre d'attraction. En méditation, cela correspond à entrer dans

contact avec un centre d'énergie ou de vie supérieur, un domaine de pensée ou une région spécifique des mondes intérieurs.

La prochaine étape est la délicate de l'utilisation de la traction du nouveau centre. Si cela est correctement réalisé, l'énergie autopropulsée encore existante dans le missile lui permettra de tourner autour du nouveau centre, en restant en orbite. Il en va de même pour la conscience individuelle en pénétrant vers des niveaux intérieurs supérieurs. Il doit atteindre la région vers laquelle il est dirigé, mais doit conserver sa liberté et ne pas en devenir prisonnier. Il ne doit rester dans ce domaine que le temps nécessaire à son objectif, c'est-à-dire l'expérience et l'enregistrement de tout ce qui peut être recueilli à partir du centre avec lequel le rapport est établi, ou de la région de pensée atteinte. Ensuite, nous devrions terminer la méditation de manière harmonieuse et intentionnelle.

La tâche essentielle de recevoir des informations des instruments dans le missile correspond à notre enregistrement et à interpréter correctement les idées que nous trouvons dans les royaumes supérieurs; et, enfin, tout cela doit être utilisé et intégré dans nos connaissances et notre expérience existantes, tout comme les informations obtenues à partir du missile.

Il y a encore un autre point dans cette analogie; le contrôle des missiles et la connaissance de leur position par rapport à la terre sont maintenus tout au long de leur parcours. Il en est de même avec la méditation, le contrôle conscient ne doit jamais être perdu. Il est possible de tomber dans un état d'inconscience, mais la projection dans cette mesure est erronée et dangereuse. La méditation doit toujours être un *conscient* processus, nous devons rester pleinement conscients tout le temps, et à partir de ce point de conscience - ici, où nous sommes - diriger l'ensemble du processus, le regarder, le contrôler et réguler son extension et sa durée. (*Dr Roberto Assagioli)*

III

Préparation

Une grande partie du succès de la méditation dépend d'une préparation juste et minutieuse. Pour commencer, un endroit aussi calme que possible doit être choisi au moins jusqu'à ce que nous soyons habitués à méditer - où nous pouvons sentir que notre vie privée ne sera pas perturbée. Nous devons nous asseoir dans une position confortable. Alors que la manière orientale de s'asseoir les jambes croisées a l'avantage de garder la colonne vertébrale droite, c'est une posture difficile pour ceux qui n'y sont pas habitués, et n'est pas nécessaire. Un préalable efficace à la méditation est de lire ou d'étudier quelque chose en rapport avec le thème sur lequel nous allons méditer, et s'il y a du temps, nous devrions le faire car cela facilite grandement l'accord de l'esprit. (*Dr Roberto Assagioli)*

Relaxation

Ensuite, nous devrions essayer d'éliminer toute tension physique, émotionnelle et mentale, car une telle tension est une dépense tout à fait inutile d'énergie à la fois nerveuse et musculaire. La relaxation est un art sur lequel il faut travailler, et ce n'est pas aussi simple qu'il y paraît. En essayant d'y parvenir, nous sommes susceptibles de tomber dans l'extrême opposé - un état de passivité qui se termine par de la somnolence. Le but est d'éliminer toute tension superflue, tout en conservant le tonus musculaire nécessaire à la vigilance et à la pleine attention à ce que nous faisons.

Les différentes techniques de relaxation ne peuvent pas être décrites ici, mais il existe de nombreux livres qui abordent pleinement les différents aspects de ce sujet. Une respiration lente et rythmée est l'un des moyens les plus efficaces de se détendre. Mais les exercices de respiration doivent être faits avec prudence, car ils peuvent être nocifs s'ils sont effectués trop énergiquement. Un exercice adéquat consiste en une respiration profonde avec de courtes pauses à la fin de chaque inspiration et de chaque expiration. Cela peut être fait une dizaine de fois, rythmiquement et lentement. Il ne devrait y avoir aucune sensation de tension, que ce soit dans la respiration ou pendant les pauses, le rythme régulier plutôt que la durée étant le but. Les muscles respiratoires doivent être détendus avec l'expiration; ce "lâcher prise"

La relaxation physique est une première étape nécessaire vers la plus importante de la relaxation psychologique. Ce dernier comprend la relaxation émotionnelle et mentale, qui doit être réalisée en deux phases distinctes correspondant aux deux niveaux différents des mondes intérieurs sur lesquels nous allons travailler - l'émotionnel et le mental. Chacun doit être traité séparément et à sa manière.

Si, après nous être relaxés physiquement, nous commençons à nous observer psychologiquement, nous constatons généralement que divers sentiments vont et viennent. Ces émotions doivent s'estomper. Il n'est pas bon de les réprimer par la force, mais le fait même de les observer calmement de ce qu'on pourrait appeler «d'en haut», sans s'identifier à eux, les fait progressivement perdre leur emprise et leur intensité, pour qu'ils cessent de nous influencer et se calmer - sinon complètement, du moins dans une mesure où ils ne constituent plus un obstacle sérieux; et c'est assez bien.

Cela constitue la première partie de la relaxation psychologique; la deuxième partie est la relaxation mentale. Par nature, l'esprit est agité et en activité continue, ce qui est accru par le rythme élevé de la vie moderne et aussi par la stimulation émotionnelle. Si nous avons réussi à exclure pour le moment les activités de la vie ordinaire et avons apaisé les émotions, il sera moins difficile de gérer l'agitation naturelle de l'esprit lui-même.

Cela ne peut pas être fait complètement au stade préparatoire; ce sera la tâche principale dans la première partie de la méditation proprement dite, qui est la concentration.Dans l'étape préparatoire, il suffit d'atteindre un certain degré de dés-identification de l'activité de l'esprit et de résister à être porté par elle de cette manière et que , distinguant cette activité de la conscience de soi, que nous pourrions appeler «l'observateur». Ceci fournit ce qui pourrait être considéré comme une plate-forme à partir de laquelle passer à la méditation proprement dite. Ici aussi, le but n'est pas de supprimer par la violence, ou par un effort qui amène immédiatement la tension et donc vainc son objet. La méthode à utiliser est plus celle de l'attrition, de ne pas nourrir avec intérêt des pensées ou des images errantes qui restent dans l'esprit; ils n'interféreront alors pas sérieusement avec l'action intérieure de la méditation. Cette préparation pourrait être décrite comme faisant de la place dans et autour du centre de conscience pour les exercices de concentration qui vont suivre, sans toutefois tenter de dégager complètement la zone entière à ce stade. (*Dr Roberto Assagioli)*

Direction de la Bhagavad Gita, traduite par Philippe L. De Coster, DD

DIRECTION POUR LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION

Laissez le Yogi concentrer constamment son esprit sur le yoga, en restant seul dans un lieu solitaire, avec l'esprit et le corps sous contrôle total, libres de désirs et d'attachement aux possessions matérielles. (6,10)
Qu'il s'installât pour lui-même un siège ferme dans un endroit propre, ni trop haut ni encore trop bas, sur l'herbe sacrée de kusa, recouverte d'une peau de cerf et par-dessus d'un tissu. (6,11)

Là, laissez-le s'asseoir, et faire de l'esprit un point, avec les mouvements de la pensée et des sens retenus, fixés sur son siège, pratiquer le yoga pour la purification du Soi. (6,12)

Restant immobile, tenant le corps, la tête et le cou dressés, le laissa fixer son regard sur le bout de son nez, sans regarder autour de lui. (6,13)
Esprit serein, intrépide, ferme dans le vœu de célibat (*des Brahmachari),* l'esprit contrôlé, pensant à Moi en concentration totale, le laisse s'asseoir avec l'intention sur Moi comme but suprême. (Voir aussi 4.29, 5.27, 8.10 et 8.12) (6.14)
Ainsi, le Yogi jamais intégré dans le Soi, son esprit retenu, atteint la paix qui a Nirvāna (*nirvana...)* comme sa fin, et qui subsiste en Moi. (... *paramām). (* 6.15)
Cependant, O Arjuna, le yoga n'est pas pour celui qui mange trop, ni pour celui qui ne mange pas du tout; ni pour celui qui dort trop, ni encore pour celui qui reste trop longtemps éveillé. (6,16)
Mais le yoga est pour celui qui est réglementé (*yukta)* dans la nourriture et les loisirs, qui est réglé dans tous ses actes et gestes, qui est réglé dans le sommeil comme dans la marche, réalisant un yoga qui détruit toute douleur. (6,17)

Lorsque l'esprit bien contrôlé est établi dans le Soi seul, libre de tout désir de toutes les choses désirables, alors il est dit que l'un est en paix. (6.18) Comme une lampe peut se tenir sans scintiller dans un endroit sans vent - cela a été comparé à l'esprit discipliné d'un yogi, absorbé dans le yoga du Soi. (6.19) Lorsque l'esprit est au repos, apaisé par la pratique du yoga; en voyant le Soi par le Soi, il trouve son accomplissement dans son propre Soi. (6,20)
Quand il connaît cette joie extrême qui, transcendant les sens, peut être saisie par l'intellect; en restant immobile (*dans le Soi),* il ne s'écarte jamais de la réalité. (Voir aussi KaU 3.12) (6.21)
Quand, l'ayant atteint, il pense qu'il n'y a pas de plus grande acquisition au-delà; il y est établi, il n'est délogé par aucune douleur, même dans la plus grande souffrance: (6.22)
Cet état est connu sous le nom de yoga (*viyogan),* la dissociation de l'union avec la douleur. C'est le yoga qui doit être réalisé avec une ferme résolution et un esprit non déçu. (6,23)

Et cela signifie pour nous Occidentaux:

Asseyez-vous dans une position droite mais confortable.

Relaxer. Prenez quelques respirations apaisantes et approfondissez progressivement la respiration à un rythme lent dans lequel vous vous sentez à l'aise, en disant:

- J'ai mis mon corps physique dans une position confortable et détendue; J'ai un corps physique, mais je ne suis pas mon corps physique, ce n'est qu'un instrument. Je lui ai dit quoi faire; ce n'est pas moi-même.

Après une courte pause pour garantir cette reconnaissance dans la conscience, déplacez votre pensée sur la nature du sentiment et dites:

- J'ai des sentiments et des émotions, mais je ne suis pas mes émotions. Ils sont changeants et contradictoires, et comme je peux les observer et souvent les dominer, il est évident qu'ils ne sont pas moi-même. J'ai des émotions, mais je ne suis pas mes émotions.

Après une courte pause, continuez comme tel:

- J'ai un esprit, mais je ne suis pas mon esprit. Il est actif et souvent indiscipliné, mais je peux le contrôler et le diriger, et donc ce n'est pas moi-même. J'ai un esprit, mais je ne suis pas mon esprit.

Encore une fois, faites une pause. Suite à ce processus de «dés-identification» du «je» à partir des divers instruments et aspects, vient l'étape de la reconnaissance de soi au centre. En maintenant votre conscience à un point central, affirmez:

- Je reconnais et j'affirme que «je suis un centre de pure conscience de soi. Depuis ce centre, je suis capable d'observer, de contrôler, de diriger et d'utiliser tout mon processus psychologique, mes pensées, mes émotions et mon corps physique. Je suis le «moi», un centre de volonté et de pure conscience de soi.

IV

Concentration

En abordant le sujet de la concentration, le premier point à réaliser est la différence entre la concentration spontanée ou automatique et la concentration délibérément contrôlée. Ils sont différents. à la fois dans la nature et dans la manière dont ils fonctionnent. Ce qu'on appelle la concentration spontanée est le fonctionnement de l'esprit sous l'impulsion d'un fort intérêt, désir ou sentiment, qui le maintient dans une certaine ligne. Un exemple typique est celui de l'homme d'affaires qui planifie le succès de son organisation. Un autre exemple est la concentration de l'étudiant sur les sujets sur lesquels il s'attend à être examiné.

Ceux qui peuvent se concentrer efficacement de cette manière ont l'illusion que leur pouvoir de concentration est bon. Et cela indique un certain aspect de celui-ci, mais la capacité de garder l'esprit sur une tâche ou un sujet lorsqu'il est motivé par un intérêt, un besoin ou une peur intense, ne signifie pas nécessairement que cela peut être fait lorsque cette incitation fait défaut. Le fait est que lorsque nous essayons de nous concentrer sur un sujet abstrait, ou sur quelque chose qui n'implique aucun intérêt ou avantage personnel, nous trouvons cela beaucoup plus difficile et découvrons fréquemment que nous n'avons après tout aucun contrôle réel sur notre esprit.

C'est la preuve que nos émotions, nos pulsions et nos pensées jouent, presque de façon dramatique, à travers nous et sont les forces fortes de nos vies. En d'autres termes, nous sommes motivés par eux et ne sommes pas nous-mêmes le facteur de choix, de direction et de contrôle.

C'est une des raisons pour lesquelles les intérêts plus purement mentaux ou spirituels n'ont pas le potentiel moteur des intérêts personnels habituels de la religieuse moyenne. Une autre raison est une différence inhérente à la nature de ces intérêts. Les sujets abstraits sont «plus minces»; ils sont plus intangibles pour l'esprit de s'emparer et de se concentrer. L'esprit, moins habitué à ce mode de fonctionnement plus subtil et plus difficile, hésite à y faire face et se détourne.C'est un nouveau type d'activité, et de manière générale tout nouveau sujet ou nouveau domaine de connaissance présente des difficultés au départ. Nos esprits n'aiment pas commencer à travailler dans de nouveaux domaines;

dans ceux qu'ils connaissent, beaucoup de travail a déjà été fait; il y a un arrière-plan ou une expérience et il y a des connexions qui facilitent le travail. Un nouveau sujet demande beaucoup plus de concentration et d'efforts.

La prise de conscience que nous ne sommes pas les maîtres de notre esprit peut nous choquer, mais si c'est le cas, c'est bien; cela nous incitera à faire des efforts vers une telle maîtrise et contribuera à fournir l'incitation émotionnelle qui faisait défaut auparavant. Un autre résultat important de ces découvertes sur nous-mêmes est la prise de conscience qu'il y a une différence entre nous et nos esprits et nos émotions.L'effort infructueux pour garder l'esprit au travail a montré qu'il y a un conflit et un conflit signifie qu'il y a deux factions qui ne sont pas d'accord. Cette prise de conscience du conflit est donc précieuse pour mettre en lumière la différence entre le «je» avec sa propre volonté et l'esprit, qui est souvent indiscipliné, réticent ou paresseux, et a, d'une certaine manière, une vie propre. .

Ces reconnaissances préliminaires mais vitales fournissent une base pour la tâche d'apprendre à concentrer l'esprit *à volonté.* Ils apportent la compréhension de nous-mêmes et nous incitent à devenir maîtres de cet instrument précieux, l'esprit, qui est si excellent serviteur lorsqu'il est dominé, mais qui donne tant de peine quand il suit son propre chemin.

La technique initiale à utiliser pour acquérir la maîtrise de l'esprit et la capacité à se concentrer à volonté est de commencer par se concentrer sur des sujets simples et neutres qui ne nous intéressent pas. De cette façon, nous apprenons à maintenir l'esprit stable sans l'aide de l'intérêt et du désir personnels Il existe de nombreux types d'exercices de concentration qui peuvent être pratiqués La perception visuelle est simple et par conséquent, il est bon de travailler en premier C'est un entraînement d'attention, pas de processus de pensée, et il développe une capacité élémentaire à focaliser l'attention, qui est la première étape des processus plus avancés et complexes de méditation sur des sujets abstraits.

Un exercice simple de perception visuelle consiste à observer un ensemble d'objets rapidement et avec précision. Par exemple, observez le contenu d'une pièce pendant une demi-minute, puis rédigez un compte rendu aussi détaillé que possible. Le même exercice peut être fait en regardant dans une vitrine ou en examinant une image.

Les exercices d'observation d'objets extérieurs sont une préparation à la concentration sur des objets intérieurs - sur des images ou des images intérieures Un exercice qui fournit une transition entre les deux consiste à observer une image pendant vingt ou trente secondes, puis à fermer les yeux et à essayer de garder l'image de l'image dans «l'œil de l'esprit» ou «l'œil intérieur». Nous avons tous ce pouvoir d'imagination dans le sens de pouvoir représenter des objets, des visages, etc., qui nous sont familiers. Il est plus développé et plus vivant chez certaines personnes que chez d'autres, mais dans le but présent, ce n'est pas tant la vivacité qui est importante que le pouvoir de garder l'image stable avant

l'œil de l'esprit, et pouvoir y concentrer son attention. Regarder l'image pendant un certain temps aide considérablement à obtenir une image claire, et donc à la tenir.

Un deuxième exercice de ce type est d'évoquer une image et de la maintenir stable pendant un court instant sans l'avoir regardée juste avant. On peut commencer par un objet familier, comme un bâtiment que l'on voit tous les jours, une vue que l'on connaît ou un membre de la famille. L'image doit être construite avec précision, en se concentrant sur les détails, puis maintenue stable pendant un certain temps.

Ici commence un véritable combat - une escarmouche intéressante mais parfois exaspérante - entre notre volonté de garder l'image stable et la fluidité de l'imaginaire, qui a l'habitude de passer d'une chose à une autre en succession rapide et souvent désordonnée. Il jouera toutes sortes de tours; il déformera l'image, l'agrandira, y ajoutera un élément étranger, le divisera en deux ou plusieurs parties, lui substituera autre chose, en fait fera n'importe quoi et tout sauf laisser l'image rester tranquillement devant l'œil de l'esprit.

Ce fait est à nouveau révélateur. Une fois de plus, nous avons des preuves indéniables que nous ne sommes pas les maîtres de notre mécanisme et qu'il y a conflit entre celui-ci et nous-mêmes. Il. C'est ici que le processus de maîtrise de soi commence vraiment dans le sens de contrôler, diriger et utiliser - à volonté - tout notre mécanisme.

En dehors de ces exercices spécifiques, il existe de nombreuses opportunités pour nous d'entraîner notre concentration au quotidien. Cela signifie simplement accorder toute son attention à la question à l'étude sans laisser l'esprit vagabonder. Les actions habituelles sont souvent menées de manière plus ou moins onirique, avec des pensées errantes sur des choses étrangères jouant dans l'esprit.Cela crée un état de dissociation passive qui peut atteindre des proportions néfastes, et est en tout cas un gaspillage d'énergie. La concentration, d'autre part, améliore la capacité de vivre dans le présent en général, et spécifiquement dans cette section ou zone focalisée du présent où se situe notre activité immédiate.

Il existe une forme de concentration plus élevée et plus importante que les types dont il a été question jusqu'à présent. C'est celui de l'Observateur ou spectateur intérieur qui, parfaitement concentré, observe le panorama fluide de la vie psychologique - appelé par William James le «courant de l'esprit» - et de manière détachée le perçoit, l'évalue et, au besoin, intervient. pour le changer. Une telle attitude intérieure n'est pas du tout facile à maintenir de manière cohérente. Étant ce que l'on pourrait appeler «sur la rive» du courant mental, nous avons tendance à y être attirés par ses courants. L'attention est facilement attirée par une vague d'émotion, par une idée intéressante, par une pulsion impulsive, et nous devons la ramener continuellement au centre de la concentration, à la vente, à la prise de conscience,

La clé pour acquérir le pouvoir de concentration est, comme dans toute autre compétence, une patience prolongée et une pratique répétée. Deux extrêmes doivent être évités. On fait ces exercices apparemment inintéressants d'une manière plus ou moins superficielle, comme une sorte de routine; ce serait trop superficiel pour être utile. L'autre extrême à éviter est de travailler avec eux avec trop de force et de force. Nous ne devons pas non plus essayer de faire ces exercices lorsque nous sommes fatigués car il y a alors peu de chances de succès et tout progrès réalisé se fera au prix d'une trop grande tension.

Un autre point est que nous ne devons pas être découragés par le manque de succès initial, en particulier l'incapacité de maintenir la concentration pendant un certain temps. Au début, il suffit de parvenir à une concentration réelle pendant dix, puis vingt secondes; une minute ou deux, c'est assez long. Il est donc préférable d'effectuer des exercices courts répétés avec un certain succès que d'essayer de force de maintenir l'attention fixée plus longtemps.

Enfin, il y a deux attitudes utiles que, en tant qu'observateur, chacun de nous devrait essayer de maintenir à travers toutes les expériences et exercices. Le premier d'entre eux est la patience avec nous-mêmes ou, plus exactement, avec notre mécanisme - l'attitude que nous adopterions envers un enfant indiscipliné dont nous espérions obtenir la coopération à la fin L'autre attitude est la confiance que la persévérance apportera le succès, Les mots suivants de Hermann Keyserling - de son *Journal de voyage d'un philosophe* - renforcera notre confiance et soulignera la valeur de ce que nous essayons de réaliser:

Sans aucun doute, le pouvoir de concentration est le véritable pouvoir propulseur de l'ensemble de notre mécanisme psychique. Rien n'augmente autant notre capacité de performance que son augmentation; chaque succès, quel que soit le domaine, peut être attribué à l'utilisation intelligente de ce pouvoir. Aucun obstacle ne peut résister en permanence à la puissance exceptionnelle de la plus grande concentration. L'attention oblige chaque problème tôt ou tard à révéler tous ses aspects susceptibles d'être reconnus par une nature spécifique. (*Dr Roberto Assagioli)*

V

La loi des bonnes relations humaines

On dit que le pouvoir des relations humaines justes est une «expression subsidiaire du pouvoir de l'Amour-Sagesse», la première des grandes puissances ou énergies déferlantes, et la clé de voûte de celui-ci, le deuxième système solaire. L'Amour-Sagesse est compatissant, inclusif, sage, non émotionnel et comprend à la fois la Lumière et la Volonté, ainsi que le But. La sagesse relie la Hiérarchie - l'âme, le centre du cœur avec Shamballa, le centre de la vie et de l'esprit.

Exhortant à des relations humaines justes, la bonne volonté est l'activateur de changements constructifs entre les nations, les communautés et les individus. En période de bouleversement mondial, le développement et la pratique de relations humaines justes présentent une clé de la vision qui doit être précipitée dans la conscience de la famille mondiale. La visualisation des bonnes relations humaines comme un courant vivant et fluide de Lumière, d'Amour et de But crée un réseau de ces qualités entourant la planète.

L'énergie des relations humaines justes, liée comme elle l'est à l'énergie d'Amour-Sagesse, est une partie essentielle de la qualité du deuxième rayon. Cette énergie est magnétique et rassemble les individus pour une bonne compréhension et une amélioration.

On dit aussi que l'énergie des relations humaines justes est liée «d'une manière particulière» au premier rayon de Volonté et de But. À cet égard, le Djwhal Khul tibétain a indiqué que la résolution finale de cette expérience et de ce processus planétaires viendrait du travail conjoint des premier et deuxième rayons.

Il est évident que la Loi des Relations Humaines Justes est habilitée par la Vie, l'Esprit, le Feu, la Puissance et la Volonté de l'Essence Monadique ainsi que par l'inclusion et la compréhension compatissantes et intuitives de l'Amour de l'Âme et du Cœur. Grâce à cet alignement

. . . la ligne directe ou le fil de la volonté de Dieu va maintenant du point le plus élevé au point le plus bas, et peut en temps voulu devenir un câble d'ascension pour les fils des hommes et de descente pour l'esprit aimant et vivant de Dieu. (La réapparition du Christ, par Alice A. Bailey, page 53, Lucis Press Limited, Londres (1948))

La pratique de bonnes relations commence en soi-même, amenant un alignement unissant le cerveau, le corps émotionnel, le véhicule mental et, finalement, l'Âme. La bonne relation entre l'individu, la famille et les amis s'ensuit. Enfin de bonnes relations de groupe, de bonnes relations nationales et internationales se déroulent. Chaque étape mène à un tout plus complet.

La pratique des relations humaines justes conduira à la démonstration ultérieure de la divinité innée de l'humanité. Pourtant, comme la «science de la bonne relation» n'est pas encore développée, ses implications plus profondes ne sont pas encore réalisées.

L'un des objectifs qui nous attend maintenant (qui doit être compris de manière ésotérique c'est-à-dire en termes d'énergie - et non littéralement) est un sens de *relation planétaire.* Au-delà de l'accent mis sur la relation de l'individu au Soi Supérieur, ou Âme, au Maître et à l'Ashram, la conscience s'étend maintenant consciemment vers une réalisation ascendante dans des royaumes auparavant non reconnus ou inconnus, et vers le bas dans les royaumes sous-humains, *vers l'intérieur* envers la divinité elle-même, et *vers l'extérieur* dans l'environnement humain, déplaçant ainsi la conscience

vers la synthèse et la plénitude, vers un sens de l'Éternel, et vers la totalité de toute Vie.

Cet effort pour établir des relations humaines justes exige de l'organisation, du bon sens commercial, de la prévoyance, de la psychologie, du courage et de la persévérance. Il a besoin de travailleurs dévoués et formés, d'argent et de toute l'expertise pour vivre harmonieusement dans le monde d'aujourd'hui. L'ancrage de relations humaines justes est un aspect de la Volonté Divine, de l'Intention et du But du Seigneur du Monde dans tous les domaines de Sa Vie manifestée. Cet ancrage essentiel doit être fait par des personnes de bonne volonté, par des disciples et des initiés sous forme humaine dans la vie sur le plan physique.

Il est suggéré dans «Les Rayons et les Initiations», que «le but de tout effort sur notre planète est de justes relations entre l'homme et l'homme, entre l'homme et Dieu, entre toutes les expressions de la vie divine depuis le plus petit atome jusqu'à infini." (The Rays and The Initiations, Volume 5, A Treatise on the Seven Rays, par Alice A. Bailey, pages 737/738, Lucis Press Ltd., Londres (1970).

. . . En réalité, dans le cercle de la juste relation, il n'y a pas d'en haut ni d'en bas, ni dedans ni dehors, tous sont ensemble dans le cercle sacré ...

Cependant, tout commence dans l'esprit. Rendre les choses bien, clarifier les choses, c'est notre devoir, c'est le don et la responsabilité de l'être humain. De cette façon, chacun de nous peut créer un sanctuaire de guérison dans son propre esprit, dans sa propre vie, appelant toutes nos relations à une action éclairée.

Dans cette période de changement et de changement, l'ancrage de bonnes relations humaines dans tous les aspects de notre vie planétaire créera un climat et un environnement dans lesquels un nouvel ordre mondial pourra émerger et continuer à s'épanouir.

Une nouvelle expansion de conscience est imminente, avec une reconnaissance de ...

. . . ces concepts spirituels majeurs de l'amour, de la vie et des relations qui ont toujours plané à l'arrière-plan de la pensée humaine et qui sont maintenant sur le point d'être exprimés correctement; la reconnaissance de la vraie fraternité de l'homme, basée sur la vie divine unique, agissant à travers l'âme unique et s'exprimant à travers l'humanité unique; reconnaissance, par conséquent, de la relation à la fois à la vie divine dans le monde et à l'humanité elle-même. C'est cette attitude spirituelle qui se développe qui mènera à des relations humaines justes et à une paix mondiale éventuelle (The Reappearance of the Christ, by Alice A. Bailey, page 41, Lucis Press Limited, London (1948))

Des personnes de bonne volonté existent dans chaque pays, prêtes à entrer dans une activité constructive, prêtes à devenir des agents, par l'éducation et la formation, prêtes à exprimer ce qui n'a jamais existé auparavant - *bonnes relations humaines.*

Ainsi, depuis l'Être spirituel le plus élevé de notre planète, à travers les groupes spirituels gradués d'hommes éclairés et perfectionnés qui travaillent sur le côté intérieur de la vie, dans le monde extérieur de la vie quotidienne où la pensée, l'amour des hommes et des femmes sert, la marée de la nouvelle vie balaie. Le plan est prêt pour une application immédiate et une mise en œuvre intelligente; les travailleurs sont là et le pouvoir de travailler est en adéquation avec les besoins. Par-dessus tout, la Hiérarchie se tient et le Christ se tient prêt à sortir et à démontrer la réalité. (La réapparition du Christ, par Alice A. Bailey, page 53, Lucis Press Limited, Londres (1948))

Derrière la loi des bonnes relations humaines, une force de vie continue vibre, poussant la conscience à des relations constructives et justes. Il y a aussi un amour impersonnel, impartial, inconditionnel, à la fois magnétique et rayonnant. L'humanité est son agent et, finalement, son incarnation dans le monde quotidien de la vie des formes.

La clé de voûte de la phase actuelle de l'ère sans âge, nous dit-on, concerne les relations humaines justes. On dit aussi qu'une «relation initiatrice» existe déjà entre les trois Centres de l'Humanité (*Intelligence créative),* Hiérarchie (Amour Créatif) et Shamballa (*Volonté créative et but).* C'est cette «relation spirituelle et ressentie spirituellement» qui trouve actuellement une expression objective dans l'effort mondial pour établir de bonnes relations dans toutes les dimensions et dans toutes les directions. De plus, derrière cet effort pour établir de bonnes relations, le besoin karmique de l'humanité à l'harmonie et à l'unanimité exerce une pression.

La séquence de trois lois majeures et de trois principes, telle que donnée par le Tibétain, commence par la loi des bonnes relations humaines. Cette première loi est la plus largement reconnue et comprise, et celle qui est la plus facilement accessible au grand public et celle qui présente un intérêt particulier au cours de ce cycle.

La loi du droit Les relations humaines commencent par «Goodwill».

- La bonne volonté|| a été qualifiée de «pierre angulaire qui peut transformer le monde». Sa signification devient claire si nous considérons la bonne volonté comme une expression de la «volonté de bien». La Volonté est un pouvoir fondamental d'initiation et de propulsion, elle peut se manifester sous la forme d'une simple volonté individuelle ou de la «Volonté de l'Unique (Dieu)», le grand Plan et But général. La Volonté de Bien est l'orientation la plus vraie de la direction que Will peut avoir.

La bonne volonté est un principe, et un principe a été appelé une «idée de Dieu (l'unique)». C'est la réalité spirituelle, une vérité à laquelle la nature de l'âme en chacun de nous répond, et est toujours alignée avec le plus grand bien pour le plus grand nombre. Méditer sur ce principe, sur cette idée de Dieu, ouvre la porte à la loi des bonnes relations humaines.

Techniques de mise en œuvre du goodwill

1. **Voir l'idée à transformer par Goodwill à tous points de vue .** Incluez-le dans un point de référence plus large qui honore et comprend la connectivité de tous. Cela conduira naturellement à une expression de «volonté aimante». Le pouvoir utilisé pour provoquer cette transformation est la volonté de bien, également connue sous le nom de «semence magnétique du futur».

2. **Trouvez et établissez les points d'accord déjà existants, et renforcez-les comme base du travail à faire.** Ensuite, examinez les points de conflit apparents pour trouver un bien commun, sachant que la bonne volonté existe même en cas de désaccord fondamental. La bonne volonté est une énergie harmonisante.

3. **Établissez une nouvelle entreprise ou idée unificatrice convenue, gardez-la toujours présente et faites-y référence souvent.** En cas de conflit, répétez les paragraphes 1 et 2 ci-dessus, car la bonne volonté prend vie ou n'est dynamique que lorsqu'elle est évoquée pour résoudre un conflit, combler un clivage, guérir la désunion.

L'esprit de bonne volonté

L'Esprit de Bonne Volonté est un grand Principe unificateur. La volonté individuelle est subordonnée ou même sacrifiée pour le plus grand bien de tous: «Que ta volonté, non ma volonté soit faite».

L'esprit de bonne volonté peut produire une atmosphère dans laquelle une véritable coopération peut avoir lieu, les problèmes peuvent être résolus et les obstacles surmontés. La bonne volonté représente la ferme croyance dans les possibilités divines - la Divinité Essentielle - de tous les êtres. La bonne volonté est souvent présente dans des situations difficiles en attente de libération. Il a seulement besoin d'être cultivé et utilisé.

Souvenez-vous qu'il n'y a pas de problèmes qui ne peuvent être résolus par la Volonté de Bien. Comme la bonne volonté devient un facteur dynamique et positif dans toutes les affaires humaines, elle jette les bases d'une nouvelle compréhension.

Il existe une relation naturelle (Unanimité) entre toute l'humanité qui dissout toutes les barrières et met fin à l'esprit de séparation et de haine. En nous appuyant sur cette base de bonne volonté, nous allons créer une ère sans précédent de relations humaines justes. Avec l'alignement du cœur, de l'esprit et de la volonté, l'humanité franchira la prochaine étape de notre évolution divine.

Principe de la synthèse de bonne volonté

Le terme de bonne volonté est fréquemment utilisé mais peu d'entre nous comprennent que la bonne volonté est un principe spirituel, parfois appelé une «idée de Dieu», qui donne une orientation et une direction à nos vies. Un principe est une réalité spirituelle, une vérité à laquelle le Soi supérieur, l'Âme, en chacun de nous répond, et il est toujours lié au plus grand bien pour le plus grand nombre. Le pouvoir de la bonne volonté ne doit pas être sous-estimé car il a la capacité de briser les barrières de haine et de séparation que l'on trouve aujourd'hui dans le monde. Plus qu'une bonne intention, la bonne volonté est une application ciblée des deux qualités de volonté et d'amour pour effectuer des changements dans le monde.

La Volonté, le Premier Aspect de la Divinité, exprime le plus directement la nature essentielle de cette Divinité. Will agit sans sentiment, sans penser à la souffrance ou aux épreuves des entités impliquées. La délibération et la cruauté apparente de la vie qui travaille ses modèles sous toutes ses formes peuvent être vues dans la brutalité de la nature. L'Aspect Destructeur fait partie de cette expression, donnant une indication de la dureté apparente que Will peut démontrer. Et pourtant, les anciennes structures qui ne servent plus doivent être démolies avant que la construction ne puisse commencer. Dans cet esprit, la nécessité absolue de «détruire» est évidente.

Pourtant, la conscience évolutive de toute forme de vie doit être prise en charge et nourrie, et non écrasée sous la lourde main de «The Destroyer». La qualité de l'amour amortit l'impact de Will avec compassion et empathie. La force isolante de l'amour fournit un tampon pour la conscience endurant le pouvoir de la Volonté, aidant à empêcher la contraction paralysante et le désespoir. Là où l'amour va, vivez toujours la foi et l'espérance malgré des conditions extrêmement dures. L'action volontaire d'un autre est supportable lorsqu'elle est tempérée par l'énergie de maintien de l'amour. L'amour rend tout supportable.

L'intelligence aimante incarne à la fois les qualités de Volonté et d'Amour dans la pratique. Sans cette qualité aimante pour guider la volonté, cette puissante énergie est facilement déformée en gain personnel et en reconnaissance. L'aspect destructeur peut se dégrader à travers la personnalité en tant que comportement impitoyable et nuisible. Faire preuve de bonne volonté est la première tentative de la conscience évolutive d'exprimer l'amour de Dieu.

Le changement positif dans les situations difficiles lors de l'utilisation de la bonne volonté peut être immédiat. La bonne volonté favorise l'harmonie et l'unité, fait tomber les barrières et construit des ponts, car elle stimule l'action juste entre les individus, les groupes et les peuples. Pratiquer la bonne volonté crée des voies de communication ouvertes, favorise la compréhension, dissipe la peur et évoque la confiance - la démonstration de la bonne volonté évoque naturellement la coopération avec les autres.

L'égocentrisme, le ressentiment, l'hostilité, les préjugés, la critique et l'intolérance empêchent la bonne volonté dans nos vies. L'élimination de ceux-ci nécessite une attitude d'auto-observation, d'auto-analyse sincère et d'évaluation détachée. Paradoxalement, un montant initial de bonne volonté est essentiel pour surmonter ces états autodestructeurs et permettre à la bonne volonté de devenir une force dans nos vies.

Évoquer en nous les qualités opposées de ce qui précède - compassion, patience, générosité, humilité, sens de la fraternité, esprit de service et gratitude - créera naturellement beaucoup de bonne volonté pour nous-mêmes et pour les autres. La bonne volonté est contagieuse et se propage comme une traînée de poudre dans tout le cœur humain.

Comment intégrer la bonne volonté face à un problème? Trouvez un terrain d'entente sur lequel bâtir. Examiner un problème de *tous* point de vue. Déterminez quel est le plus grand bien qui viendra avec les résultats suggérés. Essayez de garder la solution orientée vers ce qui profite le plus à chacun et incluez-la dans un cadre de référence plus large, un «tout» plus grand. Considérez-le «d'en haut», à partir d'un niveau plus élevé de détachement de la personnalité, si possible. Enfin, une volonté de compromis est essentielle.

Soyez prêt à mettre de côté certains avantages immédiats en faveur de futurs rendements plus élevés produits par l'accord et la coopération. Décidez de ce qui doit être fait et agissez, *ensemble.* Rappelez-vous que le bien attire le bien, la générosité évoque la générosité.

Où faut-il de la bonne volonté? Partout, de nos plus proches associés et membres de la famille à la communauté plus large dans laquelle nous vivons, et plus largement encore, si possible, aux terres étrangères. Dans toutes ces relations, efforçons-nous de *comprendre* ceux avec qui nous entrons en contact que la bonne volonté nécessaire en interaction avec eux est construite et maintenue.

Rappelles toi *la transformation fonctionne de l'intérieur vers l'extérieur.* C'est la culture de la volonté de bien en nous qui nous donne le pouvoir et suscite l'énergie nécessaire pour une démonstration active de bonne volonté dans nos vies extérieures.

Techniques pour établir de bonnes relations humaines

1. Visualisation

Avant de commencer les activités de la journée et de rencontrer des contacts, concentrez-vous sur et «prévoyez», ou visualisez, les associations probables avec les autres; Imaginez qu'ils se déroulent de la bonne manière, considérez-les comme de bonnes relations, et si certains de ces contacts risquent d'être difficiles, essayez de voir quels facteurs de résolution pourraient être amenés à entendre et quels changements vous pourriez apporter dans vos propres attitudes. Imaginer la loi des bonnes relations humaines

travailler à travers chaque contact et événement de la journée fera appel à son énergie constructive et aidera à l'établir dans tous les aspects de la vie.

En tant qu'exercice quotidien, visualisez vos relations comme des fils ou des canaux vivants et dorés par lesquels la lumière et l'amour peuvent circuler librement.

2. Réflexion clé

(A dire tous les matins au réveil.

- Que tous ceux avec qui j'entre en contact aujourd'hui soient bénis.

3. Prière pour l'unification

Les fils des hommes sont un et je suis un avec eux. Je
cherche à aimer, pas à haïr;
Je cherche à servir et non à exiger le service dû; Je
cherche à guérir, pas à blesser.

Que la douleur apporte la juste récompense de lumière et d'amour.
Laisse l'âme contrôler la forme extérieure et la vie et tous les événements,
Et mettez en lumière l'amour qui sous-tend les événements de l'époque.

Laissez la vision venir et la perspicacité.
Laissons le futur se révéler.
Que l'union intérieure se manifeste et que les clivages extérieurs disparaissent.
Laissez l'amour prévaloir.
Que tous les hommes aiment.

(*Livrets MGNA,* 1984, Sundial House Publications, publié par feu Michal Eastcott.)

Aperçu de la méditation

Au
La loi de la juste relation humaine

JE. Alignement

À travers

1. Relaxation - physique, émotionnelle et mentale

Prenez un peu de temps pour y parvenir séquentiellement à chaque niveau, en apaisant et en allongeant la respiration jusqu'à ce qu'une étape de silence intérieur et de sérénité soit atteinte.

2. Aspiration

Ici, l'énergie de la nature émotionnelle est mise en coopération et harmonisée avec l'entreprise de méditation.

3. Concentration mentale

Calmez votre esprit et dirigez-le vers les zones plus élevées et calmes où vous méditerez.

4. Réalisation

Que sur ces niveaux, vous êtes identifié avec ceux du monde entier qui mènent cette méditation.

II. Dévouement

Dites à voix haute ou en silence, mais avec une intention intérieure claire:

- Je me consacre, avec tous les hommes et femmes de bonne volonté, à la construction de la nouvelle Cité de l'Humanité.

III. Méditation sur la loi des bonnes relations humaines

1 . Essayez de **visualiser** un symbole qui représente cette loi pour vous.

2. Réfléchir sur le sens, la valeur et les implications profondes ou les bonnes relations humaines.

3 Considérez et **Plan** comment vous pouvez l'exprimer personnellement plus pleinement et ainsi contribuer à sa mise en œuvre dans le monde.

4. radier il télépathiquement à travers:

une. Répétant pensivement les mots «Bonnes relations humaines».
b. Envoi de la forme-pensée que vous avez construit dans votre méditation le long de rayons de lumière dans toutes les directions.

IV. Affirmation

- Puissions-nous être aidés à faire notre part.

(*Livrets MGNA,* 1984, Sundial House Publications, publié par feu Michal Eastcott.)

Terminez par une bénédiction

La dernière étape est la circulation de l'énergie mise en contact dans la méditation comme une bénédiction. L'énergie spirituelle que vous avez reçue en méditation est libérée et dirigée dans le monde, pour apporter la guérison et la transformation aux individus dans le besoin, ou à l'humanité dans son ensemble. Vous pouvez simplement envoyer de l'amour de votre cœur là où il en a le plus besoin dans le monde, ou vous pouvez visualiser la lumière, l'amour et l'énergie du but rayonnant vers le monde depuis votre centre ajna, au milieu de votre front. Il est important de partager et de faire circuler l'énergie que vous avez reçue en méditation afin que cela fasse un circuit complet de réception et de don d'énergie.

Enfin, visualisez la lumière, l'amour et l'énergie du but qui se déversent dans tout votre être, énergisant, équilibrant et guérissant vos corps physique, émotionnel et mental.

Certaines personnes aiment commencer et terminer leur méditation en faisant retentir trois OM (*ce qui peut être fait en silence si nécessaire).* OM est un mot sacré qui aide à calmer les corps physique, émotionnel et mental, et la clôture de la méditation avec trois OM aide à distribuer l'énergie.

Après avoir terminé la méditation, vous voudrez peut-être noter tout ce que vous avez reçu pendant la méditation - idées, visions, conseils intérieurs - comme un moyen de vous en souvenir et de le fondre afin de pouvoir l'appliquer dans votre vie quotidienne, comme c'est le cas. un objectif clé de la méditation.

La grande invocation

Du point de Lumière dans l'Esprit de Dieu Que la lumière se répand dans l'esprit des hommes.

Laissez la Lumière descendre sur Terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Que le Christ revienne sur Terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Laissez le but guider les petites volontés des hommes

- Le but que les Maîtres connaissent et servent. Du centre que nous appelons la race des hommes

Que le Plan d'Amour et de Lumière se réalise Et puisse-t-il sceller la porte où habite le mal.

Laissez Lumière, Amour et Puissance restaurer le Plan sur Terre.

Résumé

Types de relations

Entre les différents aspects de soi-même:

Écouter
Émotions
Actions
- Soi (l'observateur||).

Entre soi et son environnement, par exemple:

Membres de la famille
Associés en affaires ou au travail Ceux
rencontrés dans la routine quotidienne
Des amis particuliers

3 Entre les groupes auxquels on appartient, par exemple:

Social
Religieux
Politique
Professionnel

4. Entre les nations et celles d'autres cultures.
5.Ce sont toutes des relations `` horizontales '', il y a aussi des relations `` verticales '':

Avec ceux `` au-dessus '' de nous
Avec les règnes inférieurs de la nature.

Quelques-uns des obstacles aux bonnes relations

1. égoïsme
2. peur
3. haine
4.Ambition
5. fierté
6. séparativité

Certaines des qualités nécessaires pour de bonnes relations

1. sens de la responsabilité
2. comprendre
3. compassion
4. amour
5. impuissance
6.Esprit de partage

(*Livrets MGNA,* 1984, Sundial House Publications, publié par feu Michal Eastcott.)

Chapitre II

je
Différents types de méditation

Conformément à la pratique conventionnelle, nous pouvons appeler *méditation* le processus d'attention et d'activité mentale soutenues et contrôlées. Sous cette rubrique générale, les mots qualificatifs définiront ensuite les différents types, étapes et techniques spécifiques. Nous avons déjà traité de la première étape de la méditationconcentration Les principaux types de méditation doivent maintenant être examinés brièvement, avant de passer à certains d'entre eux en détail.

Il y a d'abord *méditation réfléchie* qui est un processus strictement mental. C'est une réflexion séquentielle et coordonnée sur ou à propos d'un sujet, d'un thème, d'un mot ou d'une pensée défini - comme ceux que l'on appelle «pensées germinales»; c'est un terme approprié parce que la pensée originale ou de départ est la "graine" de tout le développement ultérieur du sujet.

Ensuite, il y a ce qu'on peut appeler *méditation réceptive* parce que son but est la réception par l'esprit de «lumière» sur un sujet, une vérité ou une réalisation.

Il est important de comprendre que *réceptif* ne signifie pas passif ou négatif; il indique au contraire un état de vigilance intense sans fonctionnement autonome. Cela peut être comparé à l'écoute ou à essayer de voir quelque chose qui est loin, ou, en utilisant des termes électroniques, à l'esprit agissant comme une station de réception et essayant de s'accorder à la station émettrice. Cette station émettrice est principalement le Soi Transpersonnel; le processus est appelé inspiration, ou dans certains cas l'intuition, et le résultat est l'illumination de l'esprit. Mais les effets d'une telle méditation ne se limitent pas à cela seul, car les vérités nouvelles et supérieures perçues ont un pouvoir de transformation et d'élévation sur toute la personnalité; ils changent tout l'homme.

Le troisième type est *méditation créative* qui vise d'abord à construire une pensée ou une idée dynamique, efficace et bien définie, puis à la changer avec l'énergie du sentiment, et enfin à l'animer ou à la propulser par la volonté, afin qu'elle remplisse une fonction ou un but précis; cette fonction peut s'exercer soit dans les mondes intérieurs, soit dans le monde de l'action extérieure en fournissant un modèle ou une incitation.

Il y a encore un autre aspect de la méditation qui a été appelé *élévation* ou alors *ascension.* Au départ, cela conduit à une méditation réceptive. Ici, l'effort consiste à élever délibérément le centre de la conscience à des niveaux toujours plus élevés du monde intérieur. C'est comme monter une échelle intérieure vers le Soi Transpersonnel, et parfois le contacter pendant un bref instant. Lorsque le point le plus élevé a été atteint, une interaction active entre l'esprit et le Soi peut avoir lieu; cela a été appelé par Martin Buber et d'autres le *dialogue intérieur. (Dr Roberto Assagioli)*

II

Méditation réfléchie

La définition la plus simple du premier type de méditation mentionné *méditation réfléchie* - c'est juste "penser". C'est une définition correcte dans la mesure où elle va, mais elle ne va pas très loin, car en général on ne réfléchit pas beaucoup! Nous

imaginez qu'en étant intelligents, nous pouvons *pense* alors que le simple fait de penser à tout ce qui nous intéresse n'est en fait qu'un état élémentaire d'activité mentale.

On a dit qu'habituellement l'esprit "pense en nous", plutôt que ce que nous pensons. Cela signifie que l'activité de l'esprit est un processus qui, en règle générale, se déroule à peu près tout seul, favorisé par des stimuli ou des pulsions de différents types et s'écoulant de manière désordonnée, un train de pensées chassé par un second, le second par un troisième, et ainsi de suite. Pour décrire cet état de choses d'une manière plus exacte, on peut dire que normalement l'esprit est largement indépendant du «je» et de la volonté; il est constamment perturbé par les émotions, les pulsions, les images et les stimuli externes, et y réagit. Une telle activité mentale mérite à peine le nom de pensée réelle, car ce n'est que lorsqu'une forte envie ou un fort intérêt maintient l'esprit au travail qu'elle fonctionne de manière ordonnée et productive.

Spontanée - ce que nous pourrions appeler inconscient ou non réalisé - la méditation est souvent pratiquée par des personnes qui ne lui donnent pas ce nom.Le scientifique élabore un problème, le philosophe réfléchit à un concept, l'homme d'affaires planifie intelligemment l'organisation de ses affaires, tout est des exemples de cela, car ils démontrent tous une utilisation organisée et cohérente de l'esprit - de la fonction de pensée.

Comme préalable à la vraie méditation, nous devons nous rendre compte que l'esprit est en fait un outil, un outil intérieur, dont nous devons nous désidentifier afin de faciliter son bon usage. La pratique de la concentration nous enseigne la première étape - comment contrôler l'esprit, comment le maintenir stable et orienté dans la direction choisie. Vient maintenant l'étape suivante - celle de ne pas le garder immobile mais de le faire avancer, marcher, pour ainsi dire, le long du chemin que nous voulons qu'il aille, vers un objectif choisi.

Penser dans ce sens signifie réfléchir ou méditer sur un sujet donné et bien défini, et en déterminer toutes les implications, ramifications et significations implicites. Et la méditation peut être considérée comme un flux ininterrompu de pensées vers l'objet de concentration.

La première exigence, alors pour développer l'art de la pensée, est d'accorder une attention particulière au processus réel de la pensée, par exemple, pour remarquer immédiatement quand son cours commence à dévier à la suite d'une réaction émotionnelle ou d'une attitude mentale préconçue, ou - comme C'est souvent le cas - en réponse au processus d'association mécanique, qui porte l'esprit à travers une série de sujets alliés jusqu'à un point éloigné du point de départ.

La deuxième exigence est *persistance* - pensée *à travers.* Ici, des choses assez curieuses se produisent. Au début, après quelques minutes de réflexion, il peut sembler que le sujet est épuisé, qu'il ne reste plus rien à penser. Mais si nous persistons à travers cette période vide et continuons à réfléchir, nous

commencer à découvrir d'autres aspects non réalisés; on peut même trouver que ce qui paraissait au départ être une pénurie de contenu est, en fait, une surabondance - ce que les Français appellent une «embarras de richesses», puis une nouvelle difficulté apparaît - comment explorer tous les aspects et complexités désormais perçus de le sujet, et comment faire face à l'afflux de nouveaux trains de pensées.

D'innombrables sujets se prêtent à la méditation réflexive, et on ne peut mentionner ici que les différentes catégories. Les qualités psychologiques et spirituelles offrent une série presque infinie - courage, harmonie, sérénité, joie, volonté, etc. Les symboles constituent un autre type.

On peut aussi méditer sur une phrase incarnant une pensée. De telles «pensées semencières» sont, bien entendu, également innombrables, mais elles peuvent être largement divisées en deux classes; d'abord ceux qui paraissent simples et évidents, mais qui se révèlent dissimuler un monde de sens; deuxièmement, ceux qui sont formulés de manière paradoxale et donc stimulante. Celles-ci se présentent souvent sous la forme d'une contradiction apparente, dont la réconciliation réside dans une synthèse plus élevée ou plus complète des deux termes opposés, par exemple -

- "Agissez avec intérêt et sans intérêt."
- "Souffrez de joie." (Ce qui ne veut pas dire profiter de la souffrance)
- "Se hâter lentement." (Un vieux dicton latin, "festina lente.")
- "Vivez dans l'éternel et dans l'instant."

"Voir l'action dans l'inaction et l'inaction dans l'action."

(*Dr Roberto Assagioli)*

Suggestions techniques sur la méditation réfléchie

La première suggestion est de ne jamais se concentrer sur les aspects négatifs mais d'attirer l'attention sur ceux qui sont positifs. La seconde est d'écrire immédiatement toutes les pensées ou conclusions valables auxquelles on est arrivé, les concepts qui semblent clairs et vifs à ce moment-là ont un moyen de disparaître très rapidement de la conscience et sont perdus - au moins temporairement - sinon fixés tout de suite. La formulation verbale des pensées nous oblige également à la clarté de la pensée et à la précision, et expose toute confusion et imprécision dans notre esprit. Le processus d'écriture est lui-même un stimulant à la méditation, et peut conduire à d'autres pensées précieuses, «coulant de la plume», pour ainsi dire. L'écriture dans ce sens est une technique de méditation; cela aide définitivement à garder l'esprit orienté et actif selon les lignes souhaitées et à maintenir sa concentration.

La durée de la méditation varie, mais pour commencer, elle ne doit pas dépasser dix ou quinze minutes; c'est assez long. La durée de la période

pendant lequel un sujet devrait être utilisé comme thème varie également, mais cela ne devrait pas être moins d'une semaine, et après un peu de pratique, on trouve souvent un mois pas trop long. En fait, certains sujets semblent pratiquement inépuisables. Une bonne méthode consiste à méditer cycliquement sur certains thèmes, c'est-à-dire qu'une série de sujets peut être énumérée et chacun peut être utilisé à tour de rôle pendant une semaine, après quoi la série est à nouveau revue.

À ce stade, le facteur temps doit être mentionné. C'est un problème auquel tout le monde se heurte. Presque tous sentent qu'ils ont tant à faire, que leur vie est si compliquée, il y a si peu d'intimité aujourd'hui et les exigences du travail et de la famille laissent si peu de temps libre ou d'énergie, que, bien qu'ils réalisent la valeur d'un temps de méditation chaque jour, ils sentent qu'ils ne peuvent pas l'entreprendre. Ces difficultés sont réelles. L'ensemble de l'organisation et de la machinerie de la vie moderne ne tient absolument pas compte des droits de la vie intérieure, et c'est pourquoi toute la tendance actuelle est contre elle. Mais en dépit de ces redoutables problèmes, si nous ressentons assez fortement la valeur de la vie intérieure et que nous avons vraiment l'intention de lui laisser un peu de temps, nous pouvons généralement trouver un moyen de faire de la place dans la journée pour au moins une courte méditation.

Il est clair, cependant, qu'il est presque impossible d'avoir des conditions idéales pour cela dans la vie moderne, et tout moment de calme que nous trouvons dans la journée est une oasis dont il faut profiter. Un bon rythme à établir est celui de méditer au même endroit chaque matin, avant d'entrer dans la mêlée de la journée. La régularité est la plus précieuse, mais nous ne devrions pas être dépendants d'un tel rythme et, même si cela prend plus de temps pour s'accorder au travail intérieur et est plus difficile, il vaut mieux apprendre à le faire tout à fait indépendamment de notre environnement. Chacun de nous a ses propres problèmes à ce sujet et chacun doit les résoudre du mieux qu'il peut.

Les récompenses de la méditation réflexive sont nombreuses. Premièrement, il apporte une maîtrise croissante de l'utilisation de l'outil mental et un sens croissant de la maîtrise de l'esprit. Ceci, bien sûr, n'est atteint que par degrés, et nous ne pouvons pas espérer atteindre la perfection; mais même un bon degré de contrôle de l'esprit est gratifiant et très précieux, car l'esprit est un mauvais maître, mais un serviteur très utile. D'autres résultats émergeront si nous entreprenons sérieusement et continuons cette forme d'action intérieure, qui est aussi une étape préalable nécessaire aux autres types de méditation. Elle commence notre formation dans ce domaine de travail et pose les bases de toute réalisation future.

(*Dr Roberto Assagioli)*

III

"Bonne volonté" est le principe qui exprime une disposition bienveillante envers les autres et le bien de toute vie. Cela crée de la courtoisie et une estime positive pour les autres. Il nourrit l'esprit de compréhension qui favorise la coopération. La compassion, la générosité et le pardon sont des expressions de bonne volonté. S'identifier avec le bien d'une autre personne ou avec un but plus grand que soi développe la bonne volonté.

La bonne volonté peut fonctionner comme une énergie d'harmonisation et une force d'économie. C'est un conditionneur atmosphérique, établissant un champ vibratoire positif pour atteindre des objectifs constructifs. La bonne volonté crée un environnement aimant de relations respectueuses qui peuvent transformer des situations difficiles. La bonne volonté fournit un guide pour la conduite dans une grande variété de situations, évoluant finalement vers la volonté active de bien et l'alignement avec la volonté de Dieu.

«Bonnes relations humaines» est la loi qui reconnaît les autres comme des êtres humains uniques qui partagent une identité humaine fondamentale avec vous et doivent donc être traités avec respect et dignité. Telle est la règle d'or, honorée dans chaque religion ou philosophie: «Faites aux autres ce que vous voudriez qu'ils vous fassent.» Cependant, de bonnes relations avec les autres commencent par une bonne relation avec vous-même. Si vous nourrissez une autocritique cachée ou une haine de soi, vous apporterez cette même énergie critique ou haineuse dans vos relations avec les autres. Au fur et à mesure que vous vous transformez et que vous ne projetez plus vos propres problèmes internes sur les autres, vous pouvez créer de bonnes relations et tirer le meilleur parti des autres. La qualité de la note intérieure que vous entendez - ce que vous incarnez réellement dans votre être intérieur - est ce qui détermine qui vous attirez dans votre vie. Semblable attire le semblable.

"Unanimité" est le principe de l'identité avec les autres. C'est une union subjective de but avec les autres qui est reconnue dans votre cœur. C'est une force cohérente qui peut être vérifiée par l'illumination de votre esprit supérieur. À l'avenir, les groupes seront de plus en plus maintenus ensemble par un objectif et une aspiration intérieurs et unis plutôt que par des règles extérieures appliquées. .

Le mot —unanimité|| vient de —uni|| - signifiant «un» et —anima|| signifiant «âme» - il se réfère donc à «l'unité de l'âme». L'unanimité est distincte de - uniformité|| qui signifie unité de forme - ayant la même forme ou une unité extérieure imposée. L'unanimité est librement choisie et jamais imposée, car elle est vécue au niveau de l'âme intérieure. Les groupes et organisations adoptant cette approche aujourd'hui sont très efficaces pour réaliser leur mission et leur objectif supérieur.

«Groupe Endeavour» est la loi de l'approche collaborative consciente du groupe qui va au-delà de l'accent mis sur le développement spirituel individuel. Au lieu,

cette nouvelle approche met l'accent sur le développement spirituel des individus au sein des groupes. Le travail de groupe est principalement un travail énergétique - apprendre à absorber, partager, faire circuler et ensuite distribuer l'énergie des niveaux spirituels supérieurs à travers le groupe et vers le monde à travers une certaine forme de service.

Les groupes du nouveau cycle seront rassemblés autour d'une idée, plutôt qu'autour d'une personne charismatique. Les approches organisationnelles descendantes et les méthodes autoritaires deviennent de plus en plus dysfonctionnelles aujourd'hui. Pour transformer ces anciens modèles, la formation et la pratique dans les nouvelles méthodes de conscience de groupe et de travail collaboratif sont en cours dans de nombreuses organisations à travers le monde.

Ces principes sont à la fois les anciens repères du chemin spirituel et aussi les graines à partir desquelles une nouvelle culture et civilisation peut vraiment être construite. Puissent-ils éclairer votre chemin et remplir votre cœur de bénédictions.

Tiré de —Esoteric Psychology, Volume II, A Treatise of the Seven Rays, par Alice A. Bailey, pages 670/676, Lucis Press Ltd, Londres (1966).

> Dans chaque pays du monde aujourd'hui, on trouve des hommes de bonne volonté et de vraie compréhension. Plusieurs milliers d'entre eux sont connus. Ils sont cependant, soit par la peur, soit par un sentiment de futilité, et par la prise de conscience que le travail à faire est si prodigieux que leurs petits efforts isolés sont totalement inutiles pour faire tomber les barrières de haine et de séparation partout. Ils se rendent compte qu'il n'y a apparemment pas de diffusion systématisée des principes qui semblent contenir la solution du problème mondial; ils n'ont aucune idée de la force numérique de ceux qui pensent comme eux, et ils sont par conséquent rendus impuissants par leur solitude, leur manque d'unité et le poids mort de l'inertie environnante. Le puissant penseur ou le démagogue ambitieux, et l'homme avec un véritable amour de son pays (mais avec ses propres idées choisies quant à la bonne solution du problème de ce pays) se prévalent aujourd'hui de l'inertie générale et de la crise et de la dépression mondiales pour imposer (le cas échéant) , par la force) ces systèmes de gouvernements et de contrôle qui matérialiseront leurs interprétations de l'idéal. Les masses doivent les accepter, et comme elles adoptent normalement la ligne de moindre résistance sans réfléchir, elles sont facilement mises en conformité.

> L'argument des dirigeants est que les masses n'ont pas la vision à long terme et ne savent pas et ne peuvent pas savoir ce qui est bon pour elles. Cela est sans aucun doute vrai. Il faut donc leur dire quoi faire et les conduire aveuglément ou par la force vers cet état et cette forme de civilisation que les dirigeants et leurs

les associés croient (souvent très sincèrement) être les meilleurs. Dans le processus, ceux qui ne sont pas d'accord ou qui pensent par eux-mêmes doivent nécessairement aller au mur et être réduits au silence, pour le bien de l'ensemble. Telle est la situation générale, certaines différences nationales n'ayant pas d'importance majeure au regard du problème de fond. Le bien-être de la vie nationale peut être ressenti et souhaité, mais l'intégration de cette vie nationale dans l'ensemble de l'humanité - les dirigeants semblent, pour l'instant, n'avoir que peu de vision.

L'attaque par un parti contre un autre parti dans la vie publique, nationale ou politique, ou contre un groupe de penseurs (défendant leurs idées particulières) contre un autre groupe de penseurs aux idées divergentes, est depuis longtemps la coutume. Dans ce processus, les plus puissants effacent les plus faibles, et les masses sont exploitées et on leur dit quoi faire et quoi penser, sans effort réel pour les amener à une bonne compréhension. Il en est de même dans le domaine religieux, mais les différences religieuses de la race sont si anciennes qu'il n'est pas nécessaire de les énumérer ici. Militaristes et pacifistes dans leurs nombreux groupes, communistes et conservateurs, socialistes et nazis, républicains et fascistes, démocrates et progressistes, travailleurs et capital, catholiques et protestants, agnostiques et fanatiques, politiciens et idéalistes,

Hors de cette condition, comment l'ordre sera-t-il rétabli? Comment stabiliser la situation économique et amener le monde à un état où il y a une suffisance juste et juste pour tous? Comment peut-on guérir les différences nationales et mettre fin aux haines raciales? Comment les nombreux groupes religieux peuvent-ils poursuivre leur travail de conduire les hommes à une expression de leur divinité sur le modèle de l'héritage individuel, et en même temps exister en harmonie et présenter un front uni au monde? Comment mettre fin aux guerres et instaurer la paix sur terre? Comment établir une véritable prospérité, qui sera le résultat de l'unité, de la paix et de l'abondance?

Seulement d'une manière. Par l'action unie des hommes et des femmes de bonne volonté et de compréhension dans chaque pays et dans chaque nation. Régulièrement et tranquillement, sans se presser, doivent-ils faire trois choses: -

Premièrement, ils doivent se découvrir et être en contact les uns avec les autres. Ainsi, le sentiment de faiblesse et de futilité sera compensé. C'est le premier devoir et la première tâche du Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde.

Deuxièmement, ils doivent clarifier et élucider les principes de base d'une vie juste, de la bonne volonté et de l'harmonie, qui sont aujourd'hui reconnus, mais non appliqués, par tous les gens qui pensent correctement. Ces principes doivent être formulés dans les termes les plus simples et mis en pratique.

Troisièmement, le grand public doit être sensibilisé à ces principes. De façon constante, régulière et systématique, il faut leur enseigner les principes de la fraternité, d'un internationalisme fondé sur la bonne volonté et l'amour de tous les hommes, de l'unité religieuse et de l'interdépendance coopérative. L'individu de chaque nation et groupe doit apprendre à jouer son rôle important avec bonne volonté et compréhension; le groupe doit assumer sa responsabilité vis-à-vis d'autres groupes; et la responsabilité de nation envers nation et de toutes les nations envers le monde des nations doit être expliquée et soulignée.

Ce n'est pas un programme oisif ou mystique, irréalisable. Il ne mine et n'attaque aucune autorité ou gouvernement. Il n'est pas intéressé par le renversement des dirigeants ou la chute d'un parti politique ou national. Cela demande un effort intelligent et pratique. Cela nécessitera la coopération de nombreux types d'esprit et de nombreux cadres formés. Les hommes de bonne volonté de chaque pays doivent être découverts, et tous ceux qui répondent à ces idéaux doivent être rassemblés par le biais de listes de diffusion. Leur coopération doit être recherchée et systématisée. Ce programme nécessitera, à terme, l'assistance de nombreux conférenciers et écrivains, qui travailleront selon les mêmes principes idéalistes mais avec des méthodes différentes. Par leur connaissance de leur propre pays et de la meilleure façon de faire connaître ces vérités fondamentales à leurs propres ressortissants, ils doivent être libres de travailler comme ils l'entendent pour leur nation particulière. Eux, ainsi que tous les hommes et femmes de bonne volonté, constituent le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde. Un groupe central, choisi parmi eux, devrait synthétiser ce travail et le coordonner, tout en donnant la plus grande latitude aux serveurs et aux travailleurs individuels.

Ce n'est pas un programme oisif ou mystique, irréalisable. Il ne mine et n'attaque aucune autorité ou gouvernement. Il n'est pas intéressé par le renversement des dirigeants ou la chute d'un parti politique ou national. Cela demande un effort intelligent et pratique. Cela nécessitera la coopération de nombreux types d'esprit et de nombreux cadres formés. Les hommes de bonne volonté de chaque pays doivent être découverts, et tous ceux qui répondent à ces idéaux doivent être rassemblés par le biais de listes de diffusion. Leur coopération doit être recherchée et systématisée. Ce programme nécessitera, à terme, l'assistance de nombreux conférenciers et écrivains, qui travailleront selon les mêmes principes idéalistes mais avec des méthodes différentes. Grâce à leur connaissance de leur propre pays et de la meilleure façon de ramener ces vérités fondamentales à la maison

leurs propres ressortissants, ils doivent être libres de travailler comme ils l'entendent pour leur pays. Eux, ainsi que tous les hommes et femmes de bonne volonté, constituent le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde. Un groupe central, choisi parmi eux, devrait synthétiser ce travail et le coordonner, tout en donnant la plus grande latitude aux serveurs et aux travailleurs individuels.

Ce programme exigera de la patience et beaucoup de travail coopératif. Les membres du Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde doivent être découverts à travers leur réaction à ces idéaux; ils doivent être formés aux nouvelles politiques et éduqués à la technique de la pensée juste, de l'action non agressive et de l'élimination des antagonismes de toutes sortes; il faut leur enseigner la manière dont ces idéaux fondamentaux d'unité mondiale, de synthèse économique et de coopération religieuse doivent être exprimés et atteints. La loi de l'Amour, exprimée intelligemment, doit être appliquée à toutes les relations humaines.

Ce travail d'éducation des hommes et des femmes de bonne volonté dans le monde doit se faire le plus rapidement possible. L'œuvre doit cependant être poursuivie sans atteinte à l'harmonie. Il ne doit y avoir aucune interférence avec les préférences et programmes nationaux, ni aucune dépréciation des gouvernements nationaux, quels qu'ils soient. Aucune activité politique ne doit être menée au nom du Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde. Une telle action perpétuerait les anciennes méthodes et perpétuerait les anciennes haines. Il ne doit y avoir d'attaque contre aucun parti ou groupe, ni aucune critique d'un dirigeant ou d'une activité nationale. Ces vieilles méthodes ont longtemps été essayées et n'ont pas réussi à apporter la paix sur terre. Les membres du Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde, et ceux qui leur sont associés, ne représentent aucun parti, ni pour ni contre aucun groupe ou forme de contrôle. Telle est leur position impérative. Pour attaquer ou contre-attaquer, ils n'ont ni temps, ni énergie, ni argent. Pourtant, leur attitude n'est pas une "non-résistance passive". Ils travaillent à équilibrer les forces mondiales et à favoriser la croissance de ce groupe d'hommes qui représentent la bonne volonté, la compréhension et la fraternité.

Le monde des hommes d'aujourd'hui peut être divisé en deux grands groupes. Ce sont ceux qui se battent pour un parti politique, une forme de gouvernement national, une attitude religieuse, sociale ou économique. Ils sont contre tout ce qui n'est pas de leur inclination. Il y a ceux qui leur sont opposés et qui leur sont opposés. Partisanerie, lutte pour ou contre et esprit de parti caractérisent le monde moderne des hommes. Avec ces activités, qui mènent à la séparation, à la division et aux conflits, le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde n'a ni temps ni intérêt. Ils défendent ces attitudes qui finiront par produire un tiers, libre de haines politiques et religieuses. Jusqu'à présent, ils sont inconnus, non réalisés et relativement impuissants à faire une impression définitive sur la pensée du monde. Si, toutefois,

il y a de la compétence dans l'action et une adhésion aux principes d'une coopération harmonieuse, ils peuvent, en très peu d'années, faire preuve d'un pouvoir et d'une influence réels.

L'œuvre peut alors basculer dans son deuxième cycle d'influence prononcée et définie. Cela ne sera possible que si ceux qui ont cette vision feront tous les efforts et tous les sacrifices possibles de temps et d'argent pour y parvenir. Entre les exploités et les exploiteurs, les guerriers et les pacifistes, les masses et les dirigeants, ce groupe se tiendra, ne prenant aucun parti, ne manifestant aucun esprit partisan, ne fomentant aucun trouble politique ou religieux, et ne nourrissant aucune haine, ni des individus, ni des nations. ou courses. Ils seront les interprètes des bonnes relations humaines, de l'unité fondamentale de l'humanité, de la fraternité pratique, de l'innocuité positive de la parole et de l'écriture, et de cette synthèse intérieure d'objectifs qui reconnaît la valeur de l'individu et en même temps la valeur de l'individu. importance du travail de groupe.

Dans quelques années, si les travaux se poursuivent dans ce sens, l'opinion publique sera forcée de reconnaître la puissance de ce mouvement vers la paix, la compréhension internationale et la bonne volonté mutuelle. Finalement, la force numérique des hommes et des femmes de bonne volonté dans le monde sera si grande qu'ils pourront influencer les événements mondiaux. Il y aura alors suffisamment de personnes engagées dans la cause de la bonne volonté pour affecter définitivement la tendance des affaires mondiales.

Aucun pacifisme oisif ne sera enseigné. Ce n'est pas un rêve mystique qui attend que Dieu agisse et qui compte sur l'avenir pour redresser les choses. Ce n'est pas une idée irréalisable, incapable d'application. C'est le plan pour le développement d'un groupe de personnes, rassemblées dans chaque nation, qui sont formées dans l'esprit de bonne volonté, et qui possèdent une vision si claire des principes qui devraient régir les relations humaines dans les affaires mondiales, qu'elles peut travailler avec puissance dans le domaine de la paix et de la compréhension humaines. C'est un processus d'éducation systématisé. Par ses moyens, les hommes et les femmes du monde entier doivent être formés pour vivre en tant qu'exposants de la bonne volonté dans tous les domaines de la vie, et le pouvoir de la bonne volonté intelligente d'ajuster les difficultés dans chaque département des affaires humaines est incroyablement puissant. Mais pour l'instant, cet esprit croissant de bonne volonté n'a pas été intelligemment développé, appliqué et systématisé. Des milliers d'hommes et de femmes sont prêts aujourd'hui à travers le monde à être ainsi formés et à coopérer les uns avec les autres, afin qu'il puisse y avoir à terme une unité d'efforts pour la cause de la paix et des relations harmonieuses. Le nouveau groupe du monde

Servers cherche à découvrir ces personnes et à les unifier en un groupe cohérent.

Résumé

I. Qu'est-ce que la bonne volonté

1. Un principe
2. Une énergie constructive
3. La source d'une bonne relation
4. Une force positive et radiante ainsi que magnétique
5. Une expression de la volonté de bien: la volonté de réaliser ce qui doit être.

II.Effets de la bonne volonté

1. Il stimule la bonne action
2. Élimine les barrières
3. Favorise l'harmonie et l'unité
4. Améliore la compréhension
5. Transforme l'atmosphère
6. Facilite la guérison des maux individuels et sociaux.
7. Contribue à la résolution des problèmes.

III. Moyens de mettre en œuvre la bonne volonté

1. Élimination des obstacles tels que:

   une. Égocentrisme
   b. Affirmation de soi
   c. Rancœur
   ré. Hostilité
   e. Préjudice
   F. Intolérance
   g. Critique

2. Culture de qualités positives telles que:

   une. La sympathie
   b. La patience
   c. Générosité
   ré. Humilité

e. Sentiment de fraternité et d'universalité
F. Esprit de service
g. Reconnaissance

IV. Techniques spéciales

1. Imagination
2. Visualisation
3. Contact direct avec le besoin
4. Techniques de relations interpersonnelles et inter-groupes.

V. Exercice suggéré

"Imaginer" la condition du monde lorsque la majorité se préoccupe du bien des autres et non de ses propres objectifs égoïstes. **"Prendre conscience de"** le rôle que vous pouvez jouer dans la construction de ce monde; et **"visualiser"** l'esprit de bonne volonté comme un rayon de lumière partant du centre de bonne volonté que vous représentez à toutes les personnes, problèmes et situations qui sont votre préoccupation immédiate.

VI. Invocation

- Que les hommes de bonne volonté se rencontrent partout dans un esprit de coopération.

Méditation sur le principe de la bonne volonté

I. Alignement

À travers

1. *Relaxation* - physique, émotionnel et mental

Prenez un peu de temps pour y parvenir séquentiellement à chaque niveau, en apaisant et en allongeant la respiration jusqu'à ce qu'une étape de silence intérieur et de sérénité soit atteinte.

2. Aspiration

Ici, l'énergie de la nature émotionnelle est mise en coopération et harmonisée avec l'acte de méditation.

3. Concentration mentale

Calmez votre esprit et dirigez-le vers les zones plus élevées et calmes où vous méditerez.

4. Réalisation

Que sur ces niveaux d'esprit, vous êtes identifié avec ceux du monde entier qui utilisent cette méditation.

II. Dévouement

Dites à voix haute ou en silence, mais avec une intention intérieure claire:

- Je me consacre, avec tous les hommes et femmes de bonne volonté, à la construction de la nouvelle Cité de l'Humanité.

III. Méditation créative sur le principe de la bonne volonté

1. essayez de *visualiser* un symbole qui représente cette loi pour vous.
2. *Réfléchir* sur le principe de la bonne volonté, en tenant compte des suggestions données dans ce chapitre. Ceux-ci aideront à rendre cette étape plus pénétrante et révélatrice.
3. *Considérer* et *Plan* comment vous pouvez l'exprimer personnellement plus pleinement et ainsi contribuer à sa mise en œuvre dans le monde
4. *Rayonner* il télépathiquement à travers:

c. Répéter pensivement les mots - *Bonne volonté* ||.

ré. Envoi de la forme-pensée que vous avez construit dans votre méditation le long de rayons de lumière dans toutes les directions.

IV. Affirmation

- Puissions-nous être aidés à faire notre part.

(*Livrets MGNA,* 1984, Sundial House Publications, publié par feu Michal Eastcott.)

Vous pouvez résilier avec:

La grande invocation

Du point de Lumière dans l'Esprit de Dieu Que la
lumière se répand dans l'esprit des hommes.
Laissez la Lumière descendre sur Terre.
Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu Que
l'amour afflue dans le cœur des hommes.
Que le Christ revienne sur Terre.
Du centre où la Volonté de Dieu est connue
Laissez le but guider les petites volontés des hommes
- Le but que les Maîtres connaissent et servent. Du centre
que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière se réalise Et
puisse-t-il sceller la porte où habite le mal.
Laissez Lumière, Amour et Puissance restaurer le Plan sur Terre.

Chapitre III
je
Méditation réceptive

La méditation réceptive est la partie la plus précieuse de notre entraînement mental, mais, bien que cela puisse sembler assez simple, c'est en fait le type de méditation le plus difficile et celui dans lequel nous sommes très susceptibles de commettre des erreurs. Il y a aussi de réels dangers qui y sont attachés et nous pourrions donc nous sentir enclins à le laisser tranquille. En effet, ce n'est pas conseillé pour tout le monde, mais il y a de bonnes raisons de s'y entraîner et de l'adopter comme une partie régulière de notre action intérieure, et ainsi son utilisation correcte et sûre sera expliquée.

Tout d'abord, nous devons réaliser à quel point la méditation réceptive est inestimable et à quel point la perspicacité qu'elle peut apporter est utile, à la fois dans nos réalisations spirituelles et dans la conduite de nos vies personnelles. Deuxièmement, une sensibilité ou une réceptivité accrue aux «impressions» est le résultat naturel et spontané de l'harmonisation intérieure et de la relation ou du contact avec le Soi Transpersonnel. Troisièmement, si elle est correctement pratiquée, elle est non seulement sans danger, mais elle est d'une grande aide pour éviter les dangers de *inconscient* réceptivité Ce point est si important et d'une telle application constante qu'il sera bon de l'aborder assez longuement.

Nous devrions commencer par reconnaître clairement que nous sommes constamment exposés à d'innombrables influences individuelles, collectives et de masse. Ces dernières prennent la forme de vagues d'excitation, de panique ou d'hostilité qui balaient l'humanité, ou

de larges pans de celui-ci, et influencer ou même engloutir ceux qui ne savent pas comment y faire face. Ces ondes ou impacts, de plus en plus reconnus aujourd'hui sous le terme général de «vibrations», peuvent nous atteindre par les canaux normaux des sens, par télépathie à travers les impressions psychiques, ou à partir des niveaux mentaux.

Il est très utile - bien que cela puisse nous choquer - de se rendre compte à quel point nous sommes des outils ou des victimes d'influences dont nous sommes inconscients, ou auxquelles nous cédons de manière passive. Un exemple remarquable - qui peut être considéré comme une expérience gigantesque de suggestion de masse et d'influence sur le comportement est la publicité, dont l'efficacité peut être évaluée en milliards de dollars. Au début, il a été utilisé plus ou moins empiriquement, bien qu'avec une habileté psychologique inconsciente; mais aujourd'hui, il est utilisé tout à fait délibérément, en utilisant consciemment des techniques psychologiques définies.

Il peut sembler, par conséquent, que nous devrions essayer de devenir non réceptifs aux influences extérieures, mais ce ne sont pas les vraies solutions. Il est pratiquement impossible d'être non réceptif et c'est également indésirable. Nous ne vivons pas dans l'isolement; nous sommes intimement liés et interagissons avec des individus et des groupes. L'isolement signifierait l'égocentrisme, et c'est une condition tellement artificielle qu'elle s'avère souvent douloureuse et même insupportable. L'angoisse de la solitude produite par l'isolement a été décrite avec éclat par plusieurs écrivains existentialistes, tels que Kirkegaard et Kafka.

Les relations humaines impliquent la réceptivité et le manque de réceptivité exclut l'amour. La vraie solution nécessite une pensée claire et une compétence dans l'action, et est obtenue à travers trois étapes de l'activité intérieure - la conscience, le contrôle de la maîtrise et l'utilisation judicieuse. Ces fonctions de méditation réceptive offrent le meilleur moyen de transformer les responsabilités, les erreurs et les dangers de la réceptivité en atouts. Il est bon de réaliser et de se souvenir que la méditation réceptive est une forme définie de *méditation* - c'est un *activité mentale consciente et contrôlée.* Elle est tout à fait différente de la simple réceptivité psychique qui nous ouvre à des influences à caractère émotionnel et imaginatif, et sa qualité mentale nous permet de discriminer les différents types d'impressions, de les enregistrer correctement et plus tard de les interpréter correctement. Ces points seront développés plus avant lors de la description des techniques de méditation réceptive. (*Dr Roberto Assagioli)*

II

Étapes de la méditation réceptive

Comme la première condition d'une méditation réceptive sûre est la capacité de maintenir notre conscience de façon constante au niveau mental de la conscience, cela ne devrait être fait que

après la préparation décrite comme nécessaire pour la méditation réflexive. Cela signifie que nous devons passer par les étapes de la relaxation, de la préparation mentale au moyen de la lecture appropriée, de la dés-identification du soi du corps et de la vie émotionnelle, l'élévation du centre de conscience et la réalisation de l'attitude intérieure de l'Observateur. . C'est une condition de conscience positive et bien éveillée. Il est également conseillé à ce stade de faire chaque fois que possible une courte méditation réflexive; cela consolidera l'attitude intérieure positive et développera la capacité d'utiliser l'esprit comme un outil obéissant.

Pour réaliser la différence entre la méditation réflexive et réceptive, il est utile de considérer l'esprit comme un «œil intérieur», ce qu'il est vraiment à un certain égard. Dans la méditation réflexive, l'œil de l'esprit est dirigé, au sens figuré, horizontalement, essayant de voir au-delà de l'apparent, ou d'interpréter correctement ce qui est entré dans le champ de la conscience. D'autre part, dans la méditation réceptive, nous dirigons l'œil de l'esprit «vers le haut» et essayons de discerner ce qui est «au-dessus», à un niveau plus élevé que celui dont nous sommes conscients. Cela peut également être décrit en termes d'audition - nous essayons de capter un son ou un message intérieur provenant d'une région plus élevée ou plus subtile.

Silence

Cette étape doit être définie avec soin, car il existe différents types de silence. Le type sûr et vrai nécessaire est un *positif* le silence, c'est-à-dire le maintien d'une immobilité intérieure alerte pendant la période désirée, dans laquelle nous éliminons autant que possible toute l'activité spontanée de l'esprit.

Cette phase de silence est une condition nécessaire pour recevoir et enregistrer des influences supérieures. Quelqu'un essayant d'atteindre ce silence intérieur en a écrit une fois de la manière amusante suivante: «J'étais en méditation profonde et je savais que j'avais atteint un endroit très clair et lucide et comme un éclair est venu la pensée: 'Je sais que je suis dans un lieu intérieur très, réel et pourtant je suis sourd et aveugle, ne voyant et n'entendant rien. Une autre fraction de seconde et il y eut une sorte de réponse humoristique: "Si vous étiez aussi stupide, vous pourriez peut-être voir et entendre." "

Atteindre et maintenir le silence intérieur est une tâche difficile qui demande de la persévérance et une ferme détermination; c'est un acte de volonté soutenu. Notre mécanisme psychologique n'est pas habitué à une telle discipline, il lui en veut et essaie par tous les moyens de le secouer. Un flot d'impressions, de sensations, d'émotions, d'images et de pensées envahit le champ de. la conscience et un combat acharné pour la maîtrise commence Il semble que nous ne réussirons jamais à expulser les intrus qui semblent venir de tous les côtés à la fois. Mais il n'est pas nécessaire d'être drastique; un effort trop intense n'est pas souhaitable et va à l'encontre de ses propres fins.

Il existe plusieurs techniques que nous pouvons utiliser; l'un est de répéter encore et encore une phrase ou un mot; une autre est d'évoquer une image et de la maintenir claire et stable au centre de la conscience. Les meilleurs mots et images à cet effet sont ceux qui suggèrent un état de calme, de paix ou de silence. Une phrase efficace par exemple (d'un hymne utilisé dans les mystères grecs) est: "Taisez-vous, ô cordes, qu'une nouvelle mélodie puisse me venir." Des images telles que les suivantes sont utiles pour apaiser l'esprit: un lac tranquille reflétant le bleu du ciel; un sommet de montagne majestueux; le ciel étoilé dans le calme de la nuit.

Ceux qui ont déjà eu une formation ou une pratique de la méditation pourront utiliser la technique consistant à observer le flux du courant mental de manière détachée et impartiale, comme quelque chose d'objectif et n'appartenant pas à soi-même. Si nous réussissons à maintenir cette attitude d'observation positive assez longtemps, le flux d'émotions et de pensées devient de plus en plus lent jusqu'à ce qu'il se calme.

Une condition opposée, celle de la somnolence se produit parfois. Ceci doit être fermement évité car cela ne favorise pas la réception d'impressions plus élevées et, au contraire, cela peut entraîner une condition indésirable et même dangereuse.

La réalisation d'un vrai silence intérieur vaut bien l'effort et l'entraînement persistant qu'il faut. En plus d'être nécessaire à la méditation réceptive, il a une valeur qui lui est propre; il est propice à une condition d'harmonie, de paix et de joie tranquille, et il produit un sentiment d'expansion de la conscience; il est également essentiellement reposant et rafraîchissant.

Méthodes de réception

Lorsqu'un état de silence a été atteint, c'est-à-dire après une période d'efforts et de lutte pour parvenir au silence, nous sommes prêts pour l'étape ultérieure de la réception. L'attitude intérieure est celle d'une vigilance tranquille et d'une attente patiente; il peut également être décrit comme un état d'intérêt vif mais sans émotion pour ce qui peut arriver et pour ce que nous pouvons prendre conscience. La source à partir de laquelle nous attendons l'impression, et vers laquelle par conséquent nous dirigeons notre attention ponctuelle, devrait être le Soi Transpersonnel. C'est la source sûre de la vraie impression. Mais ce n'est pas la seule source; les impressions provenant d'autres sources, si elles sont élevées et vraies, sont souvent canalisées ou transmises par le Soi à l'esprit conscient.

Voir intérieur

Les méthodes de réception sont diverses; une impression peut se révéler à notre conscience à travers *voir, entendre, contacter, envie d'agir* et d'autres manières. Le plus fréquent est peut-être par la vue ou l'illumination. L'esprit est en effet symboliquement un œil intérieur, et le symbolisme de la vision est souvent utilisé, nous

parlons de perspicacité, d'illumination, de "voir" dans le sens de réaliser le sens ou la signification d'un fait ou d'un événement, et nous parlons de "voir" la solution d'un problème et d'avoir une idée "brillante", Parfois un résumé une figure géométrique ou une autre forme symbolique entre dans le champ de la conscience. Cependant, une série d'images concrètes, de formes et de couleurs peuvent également apparaître, mais celles-ci sont le produit de l'imagination et n'ont pas un caractère mental. Pendant la méditation réceptive, ce dernier type d'image ne doit pas faire l'objet d'une attention particulière ou tout au plus peut être observé tranquillement pendant une courte période sans intérêt indu.

Une forme supérieure de «voir» spirituelle peut être appelée intuition. Ce mot peut être trompeur parce qu'il a été utilisé dans des sens différents. Etymologiquement, il est lié à la vision, cela signifie «voir en». L'intuition dans son sens le plus élevé et le plus pur peut être considérée comme une compréhension ou une compréhension directe et suprarationale de la vraie nature et réalité de quelque chose - la compréhension de sa vraie qualité, de son but et de son essence. C'est tout à fait différent de ce que l'on appelle les «intuitions», qui sont des impressions psychiques sur des personnes ou des événements à caractère personnel et ayant un intérêt personnel.

Audition intérieure

La deuxième manière de recevoir des impressions est celle de l'audition intérieure. Ici aussi, nous devons discriminer soigneusement entre l'audition psychique des voix et l'audition spirituelle intérieure beaucoup plus élevée. Cette discrimination n'est pas facile et appelle un sens plus subtil que celui nécessaire pour faire la distinction entre les images et la véritable perspicacité spirituelle. La différence peut être qualifiée de *qualité et niveau.* Après une certaine pratique de la réceptivité, on devient de plus en plus conscient du niveau de fonctionnement de la conscience. Si cela fonctionne aux niveaux émotionnel et imaginatif, les voix entendues sont susceptibles de donner des messages ou des impressions d'un caractère personnel, fortement colorés avec un sentiment quelconque.

L'inspiration venant de hauts niveaux, en revanche, est généralement de caractère impersonnel. Les messages sont courts, incisifs et significatifs. Ils sont généralement concernés par l'avancement spirituel et contiendront des conseils avisés, indiquant peut-être une faute à éliminer, une qualité spirituelle à développer ou un objectif élevé à atteindre. Parfois, le message a un caractère symbolique, même si la phrase peut sembler avoir une signification concrète. Ce fut le cas avec le message bien connu reçu par saint François - «Va et restaure mon église». Il l'a interprété au début comme une injonction de construire une petite église à moitié ruinée, mais plus tard, il a reconnu que c'était un ordre de restaurer l'église romaine de son temps.

A ce genre d'impression appartiennent également de nombreuses inspirations artistiques, littéraires et musicales. Le poète ou le musicien a l'impression que quelque chose en lui-même ou en quelqu'un d'autre les dicte; il semble «entendre» intérieurement, et le poème ou l'idée ou le thème apparaît spontanément dans son champ de conscience. Le symbole de la Muse inspirant ou parlant à l'oreille attentive du poète l'a exprimé à travers les âges.

Parfois un *dialogue* s'établit entre la personnalité consciente et le Soi; une question posée par l'esprit méditant reçoit une réponse intérieure rapide et claire qui semble se formuler et apparaître à la conscience. Si la personnalité commente et répond, une autre réaction est alors enregistrée. Ce dialogue a été traité dans son sens plus général par Martin Buber dans plusieurs de ses livres, et il l'applique à toutes sortes de relations spirituelles Ce dialogue peut être facilité par l'utilisation de l'un des symboles du Soi - celui du Vieux sage.

Contact intérieur

La troisième forme de réceptivité peut être appelée *contact,* parce qu'il est analogue au sens physique du toucher ou de la sensation par contact. Mais cette expression ne doit pas être prise trop littéralement; cela correspond à notre sens. Quand nous disons que nous «contactons quelqu'un», ou que nous sommes «en contact avec quelqu'un». Cela ne signifie pas que nous touchons la personne physiquement, mais indique une relation, un rapport, une interaction facile à volonté. On peut dire la même chose de *contact intérieur,* faisant allusion spécifiquement au Soi. Cela signifie un rapport ou un alignement facile avec le Soi qui permet la réceptivité à son influence et la conscience de sa qualité et de sa nature, et nous permet progressivement de nous identifier ou de nous unifier en conscience avec lui, même partiellement et momentanément.

Par cette proximité intérieure, par ce «toucher» du Soi, nous sommes harmonisés, vivifiés, rechargés en énergie, ou avec ce dont nous avons spécifiquement besoin à ce moment-là, et que le Soi essaie de nous transmettre. Ses effets se clarifient, et éclairant; nous sommes remplis de certitude, de courage, de joie; nous nous sentons renouvelés et prêts à retourner dans l'arène de la vie personnelle et à relever ses urgences et ses défis. Nous sentons qu'une puissance supérieure est descendue sur nous et a ajouté un certain degré de mélange ou d'infusion par le Soi du rayonnement des niveaux superconscients.

Envie d'agir

La quatrième façon dont nous pouvons recevoir une impression du Soi est à travers un *envie d'agir.* Nous en prenons conscience comme une envie définitive de faire quelque chose, d'entreprendre une tâche ou un devoir dans un domaine de service, ou parfois cela peut être une envie

vers une action intérieure quelconque, vers le changement de quelque chose en nous-mêmes. Ce type d'impression est ce que les Quakers qui ont largement pratiqué cet art de la méditation réceptive et du silence, appellent «le souci».

Encore une fois, nous devons discriminer soigneusement entre les pulsions venant du Soi ou d'un niveau supérieur et superconscient, et celles provenant de l'inconscient moyen ou inférieur. La manière dont ils apparaissent dans la conscience est similaire, mais une différence sera trouvée dans la qualité et le contenu de l'envie. Chaque fois que cela prend la forme d'un appel à une grande mission ou à une action d'intérêt personnel, nous devons le considérer avec méfiance. Une envie de ce type est normalement d'origine inférieure et est fallacieuse et doit être écartée.

Inscription

Après la réception vient l'étape de l'inscription. Toute impression, quel que soit son type ou la manière dont elle est reçue, doit être enregistrée avec précision et immédiatement par écrit. Comme mentionné précédemment à propos de la méditation réflexive, les impressions supérieures sont souvent vives et claires au moment de la réception, mais elles ont une curieuse tendance à disparaître rapidement du champ de la conscience et si elles ne sont pas capturées et enregistrées immédiatement, elles sont susceptibles de l'être. perdu. Aussi, le fait même de les formuler et de les écrire nous aide à mieux les comprendre; parfois, pendant l'écriture, l'impression se développera et nous continuerons à la recevoir. L'écriture peut, en effet, être utilisée comme technique pour évoquer l'inspiration; cela crée un canal pratique pour les impressions les plus élevées. Mais en écrivant, il faut toujours rester alerte et pleinement conscient,

Réception retardée

Un autre aspect intéressant de la réceptivité est la *réception retardée de l'impression.* Il semble souvent que rien ne se passe pendant la méditation réceptive; nous restons dans un état de vide et ne prenons conscience de rien de nouveau si ce n'est, peut-être, un sentiment de calme, de repos et de rafraîchissement. Mais cela ne signifie pas nécessairement que la méditation a été inutile et infructueuse, car assez souvent une impression ou une inspiration viendra dans notre conscience plus tard dans la journée ou même un autre jour. Cela peut être dans une autre méditation ou à un moment où nous sommes engagés dans des activités tout à fait différentes; cela peut être dans un moment de relaxation ou au réveil le matin, mais chaque fois que c'est le cas, nous reconnaîtrons un lien entre la méditation apparemment infructueuse et l'inspiration ultérieure. Ce lien sera évident lorsque la réponse que nous avons recherchée à certains

une question ou un problème nous vient à l'esprit, mais il peut aussi y avoir une réception différée moins dramatique mais tout aussi vraie de l'impression à laquelle nous devrions être attentifs.

Par conséquent, après la méditation, nous devons toujours garder une attitude intérieure de vigilance et d'attention - ce que l'on appelle, une fois développée, une «attitude méditative» - pendant toute la journée. Nous pouvons nous entraîner à développer un état de double conscience, qui est normalement concentré sur notre activité extérieure tout en gardant une partie de notre attention tournée vers le monde intérieur. C'est «l'attitude de l'observateur», qui regarde ce qui se passe à la fois dans le monde extérieur et aux différents niveaux intérieurs de la vie. (*Dr Roberto Assagioli)*

Méditation de groupe - avantages et inconvénients

1. Les avantages.

une. Nous pouvons en apprendre davantage sur la méditation.

- Nous pouvons apprendre du modérateur. Il ou elle enseignera et proposera de nouvelles lignes de méditation sur le sujet du jour.

- Nous pouvons également apprendre des expériences des autres membres. Si nous créons un environnement de confiance et de confidentialité; les gens peuvent parler de leurs expériences intérieures (et de leur *interprétations* de ces expériences), leurs difficultés et réussites lors de la méditation, leurs façons d'incorporer leurs idées dans la vie quotidienne, etc.
- Nous pouvons apprendre des commentaires des autres membres. Si nous parlons de nos expériences, de nos problèmes et de nos victoires, les commentaires des membres nous aideront à comprendre ce qui se passe. Nous découvrons que les autres vivent beaucoup des mêmes expériences, donc nous sommes moins susceptibles de nous sentir découragés (pendant les périodes de sécheresse apparentes que nous endurons tous) ou gonflés (lorsque nous touchons à une partie spirituelle de nous-mêmes, ce qui n'est en fait pas le cas. différent de la partie spirituelle de ces autres personnes).

b. Nous pouvons développer des techniques dans lesquelles nous interagissons avec un partenaire.

Par example:

- Avec les yeux ouverts ou fermés, nous visualisons la lumière entourant l'autre personne.
- Nous synchronisons notre respiration pour que nos inhalations et expirations soient simultanées.
- Une personne inhale tandis que l'autre expire; pendant l'expiration, cette personne envoie une qualité (telle que «paix») qui est absorbée par la personne qui inhale.

- Nous faisons une sorte de méditation tout en nous tenant par la main, pour sentir l'énergie passer entre nous.

c. L'énergie du groupe peut approfondir notre expérience de méditation. Pendant que nous méditons, nous rayonnons tous naturellement l'énergie de ces états méditatifs; à notre tour, nous *recevoir* cette énergie les uns des autres, intensifiant ainsi la nôtre. Certains groupes commencent chaque session par des prières, des lectures et des chants, pour reconnaître la conscience du groupe et lui donner un «ton énergétique» d'amour, de convivialité, de soutien et d'autres qualités bénéfiques.

ré. Nous pourrions gagner en motivation. Lorsque la séance est terminée, et que nous retournons chez nous, nous pourrions ressentir une plus grande dynamique et «habitude» de faire la pratique quotidienne parce que notre appartenance à un groupe contribue à notre identité de méditant, et cela nous incite à bien faire afin que nous puissions contribuer davantage au groupe lors de la prochaine session. Bien que notre motivation vienne idéalement de l'intérieur de nous-mêmes, certains d'entre nous ont besoin d'un

externe boost afin de continuer à travers nos périodes difficiles.

e. Nous développons un réseau d'amis partageant les mêmes idées. Ce sont des personnes à qui nous pouvons faire appel lorsque nous voulons obtenir des conseils, ou lorsque nous voulons parler de nos expériences, ou lorsque nous voulons simplement socialiser avec des personnes qui pourraient avoir des intérêts et des points de vue similaires aux nôtres.

2. Les inconvénients.

une. Nous devons nous conformer au groupe de différentes manières. Par example:

- Le type de méditation. On pourrait nous demander d'utiliser une méthode particulière qui nous paraît inefficace (voire dangereuse).
- Les contraintes de temps. Si le groupe décide de méditer pendant une durée particulière (par exemple, une heure), on s'attend à ce que nous y consentions - même si nous perdons tout intérêt avant cela, ou si nous voulons continuer pendant une période plus longue.
- Les croyances du groupe. Certaines techniques de méditation (et discussions de groupe) sont basées sur une théologie particulière qui pourrait ne pas être compatible avec la nôtre.

b. L '«énergie de groupe» n'est peut-être pas avantageuse pour nous.

- Le type d'énergie. Notre état peut être perturbé par des membres dont les états mentaux et émotionnels sont agités - pendant la méditation ou pendant les discussions.
- La quantité d'énergie. Dans certains types de méditation, nous expérimentons une augmentation significative de l'énergie; si ce montant est

excessif, nous pourrions nous sentir dépassés et «espacés». Certains groupes de méditation effectuent un exercice de mise à la terre pour réguler la quantité d'énergie dans le groupe.

Comment mener un groupe d'étude et de méditation?

Le système suivant est suivi pour mener des groupes d'étude et de méditation:

- Asseyez-vous dans une position calme et confortable.
- Le modérateur débute la séance en animant trois fois le chant de l'OM. Ceci est suivi d'une lecture appropriée des livres d'Alice A. Bailey, pendant environ 10 à 15 minutes.
- Ensuite, le modérateur commence par présenter le sujet ou résumer ce qui a été entendu lors de la dernière session de la Pleine Lune, ou autre.
- Le modérateur invite ensuite, invoque et encourage chacun à s'ouvrir et à partager ses réactions et ses points de vue sur la conférence qui vient d'être entendue. Ensuite, le modérateur conclut la discussion.
- Après la discussion, tout le monde s'assoit les yeux fermés pour la méditation menée, pendant environ 15 à 20 minutes.

III

Dangers et erreurs de la méditation réceptive

Il existe plusieurs dangers possibles qui sont réels et doivent donc être compris et soigneusement compensés. Les deux principaux dangers sont la négativité ou la passivité d'une part et la stimulation ou l'excitation excessive d'autre part. Un état de passivité permet l'intrusion dans les champs de conscience de forces ou d'éléments provenant de l'inconscient, y compris ses niveaux inférieurs. Ils ne sont pas toujours reconnus, mais même lorsqu'ils le sont, il peut être difficile de compenser leur influence et de résister à leur poussée. La difficulté est encore plus grande quand ils nous trompent par une apparence séduisante; ils peuvent sembler inoffensifs ou même d'un niveau élevé, mais non seulement ils sont sans valeur réelle, mais ils peuvent être totalement trompeurs.

La conscience peut également être envahie par des influences provenant de sources extérieures *individuel* inconscient, En utilisant une expression générale, on peut dire qu'ils proviennent de l'inconscient collectif; ce terme peut inclure des courants psychiques généraux, des symboles et des formes généraux (appelés par Jung «archétypes») et des centres d'influence de groupe spécifiques. Ce domaine est vaste et encore relativement peu connu et

nous ne pouvons entrer ici dans une discussion plus approfondie du sujet. Il suffit pour notre propos actuel de signaler la réalité du danger.

La principale garantie contre ce danger est une vigilance positive constante, comme cela a déjà été dit. Une autre sauvegarde est l'effort de faire une distinction claire entre les impressions spirituelles et les multiples influences psychiques d'un genre inférieur. Les phénomènes psychiques n'ont aucune valeur intrinsèque pour le développement spirituel ou même personnel, et un intérêt indu pour eux peut devenir une déviation définitive de notre croissance. Il est sage de se rappeler que les peuples primitifs et même les animaux ont des facultés psychiques. La recherche scientifique de tels phénomènes, par contre, a sa place bien définie, mais c'est une question tout à fait différente et elle nécessite des méthodes différentes de celles utilisées dans la méditation réceptive.

L'autre danger contre lequel il faut se prémunir est *sur-stimulation.* Ceci est indépendant à la fois de la nature et de la source des impressions reçues, car même une forte influence spirituelle, si elle se précipite dans la personnalité avec toute sa force, peut provoquer des effets indésirables dans certains cas; des effets qui vont de la tension nerveuse et de l'épuisement à l'excitation émotionnelle, au fanatisme, à une activité excessive et fiévreuse ou à des manifestations de phénomènes psychiques incontrôlés. Mais les conséquences indésirables peuvent être évitées en réglementant judicieusement la pratique de la méditation ou en la suspendant pendant un temps où il y a des signes de problèmes.

La réalité des dangers appelle certes à la prudence mais ne doit pas susciter la peur ou décourager la pratique de la méditation. Tout ce qui est efficace peut être une source de danger; même le médicament le plus bénéfique peut être nocif s'il est pris à des doses excessives. Et pour utiliser une autre analogie, les ascensions intérieures et l'alpinisme peuvent être dangereuses, mais avec une préparation, une prudence et une habileté dans l'action appropriées, les dangers sont minimisés - et dans le cas de la méditation, les avantages l'emportent de loin sur les risques.

Il faut répéter que la méditation réceptive correctement effectuée - c'est-à-dire avec une vigilance constante et positive - et suivie d'une interprétation discriminante et sage des résultats, peut protéger efficacement des influences et des suggestions provenant soit du monde extérieur, soit du monde intérieur qui peut ne pas l'être. ont déjà été reconnus ou traités de manière satisfaisante. La méditation concentre la conscience sur le niveau mental, à partir duquel elle peut d'une part exercer une direction intelligente sur le domaine de l'émotion, de l'imagination et des phénomènes psychiques, et d'autre part recevoir la lumière, l'inspiration et le pouvoir d'en haut.

IV

La loi de l'effort de groupe

Un groupe est une entité avec une forme, une substance, un but et un objectif. Il a un véhicule physique, un corps émotionnel, un aspect mental, une âme et une Monade ou Esprit, un point de Feu Vivant. La vie de cette entité participe à la vie universelle. L'Esprit de l'Entité s'exprime à travers son but sous-jacent et sa volonté d'être. Cela le maintient en existence. L'âme de l'entité détermine sa qualité et sa résonance.

Un groupe n'est pas simplement un rassemblement d'un ensemble de personnes, coopérant à une tâche commune. Un groupe est plus que la somme de ses membres individuels. Au lieu de cela, les membres du groupe font partie de l'entité. Derrière la loi de l'effort de groupe, l'énergie vivante d'un esprit divin de groupe fournit l'étincelle ou la flamme vitale qui résonne tout au long de la vie de groupe.

Il existe trois types ou types de groupes de base:

1. Les groupes réunis autour d'un leader individuel prédominaient dans le passé. Les membres étaient attirés et maintenus ensemble par leur dévouement envers le chef ou le chef. L'attitude était celle d'une obéissance inconditionnelle. Dans la société tribale, par exemple, l'ensemble du groupe était tenu pour responsable du méfait d'un membre.

2. Des groupes réunis par un but commun, n'ayant pas de leader reconnu - le facteur unificateur est impersonnel et se compose d'un idéal, d'une intention, d'un but et d'un effort ou d'une tâche communs. Le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde suit le modèle de ce type de groupe.

L'organisation externe qui intègre le Nouveau Groupe des Serviteurs et Connaissants du Monde est pratiquement inexistante. Les membres sont maintenus ensemble par une structure interne de pensée, d'intention et de but. Les membres peuvent ne pas être en contact extérieurement, mais tous sont en harmonie avec une vibration particulière et tous sont orientés vers une vie de service au nom de l'humanité, le Plan et le But de l'Intelligence qui guide le développement du processus initiatique universel. Les membres du groupe apprennent à travailler pendant que la Hiérarchie fonctionne, en harmonie télépathiquement à travers le champ éthérique qui relie toutes les formes au sein du corps éthérique planétaire.

3. Le troisième type d'intégration de groupe est celui des groupes avec un leader dans un but commun. Ces groupes peuvent être considérés comme une combinaison de groupes

Un et deux. Dans ces groupes, le chef dirige mais ne donne pas de commandes ni d'allégeance exacte ou d'obéissance inconditionnelle. L'exemple idéal d'un tel groupe, en ce qui concerne l'humanité, est un Ashram de Maître.

Un quatrième type de groupe est illustré dans la tentative de certains membres de la Hiérarchie de former des groupes «ashramiques» à la périphérie d'un ashram. Tels sont les «groupes semenciers» que les Tibétains ont formés, comme décrit dans *Disciple dans le nouvel âge,* Volumes I et II.

L'émergence du Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde est une indication qu'un nombre suffisant d'individus répondaient au contact de l'âme, et de cette manière des groupes formés de ceux qui y répondaient pouvaient être impressionnés en tant que groupes. Aujourd'hui, suffisamment de "Centres de Lumière" dispersés sur la planète peuvent se rencontrer, s'entrelacer et former un réseau de lumière. Ce réseau crée l'aura magnétique de la vie de groupe.

Les groupes du passé, tels que la cellule familiale, ont été principalement des groupes d'activités créatives du troisième rayon, exprimant extérieurement et manifestement matériels. Les groupes qui se forment actuellement constituent une activité de second rayon. Ils construisent des groupes, construisent l'expression de la forme dans une nouvelle phase d'un âge sans âge. Ils sont fondés sur une impulsion mentale. Ils sont subjectifs en fait et non objectifs par nature. Ils se distinguent par la qualité plutôt que par la forme et l'activité, ou par la quantité.

Les conseils et le leadership viennent de ces grandes vies qui guident le développement de l'humanité et le destin de la planète. Ainsi, la nécessité d'une écoute attentive, d'une bonne interprétation et d'une compréhension claire est primordiale. Les mondes spirituels et les trois mondes de l'effort humain sont et seront encore plus liés, comme les traditions, les enseignements et les expériences du passé l'ont clairement indiqué.

Le travail de groupe est un travail de pionnier. Comme l'a suggéré un enseignant vénéré, l'humanité en est au stade de la petite enfance en ce qui concerne les efforts de groupe. Mais c'est le travail auquel tous les disciples qui servent sont appelés, ils sont appelés à travailler en groupe d'un nouvel ordre. L'effort et l'activité individuels doivent être associés à l'objectif du groupe, à l'effort du groupe et à la prise de décision en groupe. Le travail ne sera pas poursuivi par l'imposition d'une volonté à un groupe de testaments inférieurs. C'est la volonté du groupe, plutôt que celle de l'individu, solidairement voué à un objectif spécifique, qui est d'une importance majeure.

Le travail de groupe requiert naturellement une grande autodiscipline. Le but fondamental de la loi de l'effort de groupe - l'élévation du tout - a été tenté dans le passé par des individus, et peut maintenant être atteint plus rapidement par un effort combiné dans le travail de groupe. Qualités individuelles, lorsqu'elles sont intégrées dans le groupe

la vie et fusionnée dans le but uni, servira le Tout tout en stimulant et en ajoutant à la profondeur de la croissance et de la compréhension individuelles.

La relation de groupe exige de la compétence, de l'abandon et du détachement. Des qualités telles que l'amour, la patience, la compréhension et la concentration sur toute la vie nécessitent d'être cultivées par une expression délibérée. La critique, l'affirmation de soi et l'indifférence exigent une vigilance éternelle, de peur qu'elles ne découragent le travail.

Dans le cycle émergent, le monde sera sauvé et reconstruit par des groupes, bien plus que par des individus.

Dans le passé, nous avons eu des sauveurs du monde - des Fils de Dieu qui ont donné aux hommes un message qui a apporté une augmentation de la lumière aux gens. Maintenant, dans la plénitude du temps, et à travers les processus d'évolution, émerge un groupe qui apportera le salut au monde et qui (incarnant les idées des groupes et soulignant la vraie signification de l'Église du Christ) stimulera et dynamisera ainsi les esprits et les âmes des hommes que le nouvel âge sera inauguré par une effusion de l'Amour, de la Connaissance et de l'Harmonie de Dieu lui-même, ainsi que par la réapparition du Christ en qui toutes ces trois facultés de divinité seront incarnées.

. . . Quel sera l'effet du message d'un groupe Avatar ou World Savior? ... Quel sera l'effet de la mission d'un groupe de sauveurs du monde, tous connaisseurs de Dieu à un certain degré, qui complètent les efforts de chacun, renforcent le message de l'autre et constituent un organisme à travers lequel l'énergie spirituelle et le principe de la spiritualité la vie peut faire sentir leur présence dans le monde ...?

Les approches individuelles des dimensions supérieures de la perspicacité, de la connaissance et de la compréhension seront finalement fusionnées en approches par groupes jusqu'à ce que finalement, une approche organisée par l'humanité elle-même puisse être faite.

Les exigences qui doivent être remplies et préservées par un groupe impliqué dans le travail de groupe sont

1. L'intégrité du groupe - cet équilibre délicat maintenu entre les membres du groupe - qui conduit à la stabilité du groupe et à la "liberté du groupe de l'oscillation", permettant le flux illimité d'énergie, de travail et d'interaction du groupe.

2. Fusion de groupe, conduisant à la capacité de travailler en tant qu'unité.

3. Compréhension et compréhension du travail entrepris, chaque groupe travaillant avec sagesse et comprenant la tâche qui lui a été assignée.

L'une des principales fonctions du groupe, «ésotériquement parlant», est d'absorber, de partager, de faire circuler, puis de distribuer l'énergie. L'ésotérisme implique "la science de l'âme, ou conscience animante de toutes choses, et la capacité de fonctionner librement dans le monde du sens. Un ésotériste est celui qui travaille avec et entre dans le domaine ou le monde des forces et des énergies. Là où le groupe s'efforce est concerné, on pourrait dire que l'énergie est le «nom du jeu». Le disciple doit apprendre quelles énergies repousser, lesquelles diffuser et lesquelles utiliser.

Il est difficile, voire impossible, de séparer l'effort de groupe de la vie de groupe, car ils sont mutuellement interdépendants. L'effort de groupe implique la vie et l'activité dans la formation de groupe, dans des groupes ésotériques ou exotériques, intérieurs ou extérieurs, subjectifs ou objectifs, invisibles ou visibles. Les groupes exotériques, objectifs et extérieurs doivent leur existence énergétique à l'activité impulsive et énergisante des travailleurs ésotériques, subjectifs, internes du groupe. Ces groupes extérieurs sont l'expression d'une vie de groupe intérieure. L'effort de groupe a donc sa source et ses racines dans le courant de la vie, comme le font toutes les lois et principes.

L'effort de groupe implique la capacité de faire un travail de groupe, de partager une vie de groupe, un objectif de groupe et un objectif de groupe. Cet effort de groupe est orienté vers le déroulement d'une vie spirituelle au milieu du monde de la forme afin de mieux servir le Tout. La plupart, sinon la totalité, de cet effort de groupe et de la vie de groupe ont à voir avec l'énergie. Le disciple se déplace toujours dans un champ d'énergies, recevant un impact de toutes les directions.

Parmi les nombreux groupes actifs dans chaque pays, il y en aura qui font partie des groupes subjectifs que la Hiérarchie forme sur tous les rayons, sur tous les plans et sous divers aspects astrologiques.

Dans la vie de chaque disciple vient un moment où le groupe intérieur de disciples auquel on appartient et le groupe extérieur de serviteurs avec lesquels on peut et doit coopérer, se synchronisent. Lorsque cela se produit, on gagne beaucoup de temps et l'opportunité présentée est grande.

Le pouvoir de la pensée et de la méditation unifiées est encore peu compris, et l'énergie inhérente à la lumière de nombreux esprits fournit un instrument efficace dans les affaires du monde et se révélera faire partie des nouveaux modes de travail à l'avenir.

L'unité de groupe a ses racines dans la méditation de groupe et dans la vie contemplative dans laquelle les âmes se savent être une avec toutes les âmes. Cela fonctionnera dans une certaine forme d'activité de groupe exprimant la caractéristique particulière du groupe, et chaque membre sera considéré comme un émetteur d'énergie.

Le Nouvel Ordre sera mis en expression par le jeu de l'énergie spirituelle sur les forces des trois mondes, et ce sera la tâche du Nouveau

Groupes lorsqu'ils sont organisés et fonctionnent correctement. Ce n'est que dans la mesure où l'individu a développé une conscience de groupe et commence à fonctionner comme «un absorbé dans le groupe» qu'il peut vraiment passer dans une relation plus étroite et plus vitale contributive avec l'Ashram auquel il appartient.

Une attitude constante et focalisée dans toutes les circonstances de la vie enregistre automatiquement les événements conditionnant la vie de l'humanité et crée un flux d'énergie ascendante imprégné de la qualité de vie et des caractéristiques des rayons du personnel du groupe. Le long de ce courant, la qualité de vie ascendante et descendante peut passer à volonté et les membres du groupe pourront par conséquent pénétrer dans le monde de la Hiérarchie et dans le royaume du «nuage de pluie des choses connaissables». Le groupe ainsi que les individus du groupe fonctionneront alors dans les trois mondes en tant que disciples serviteurs.

Partout, les gens sont formés pour être sensibles au Plan et sensibles aux vibrations du groupe afin de pouvoir coopérer intelligemment avec le Plan qui se déroule. Ces hommes et ces femmes ne sont pas formés pour être de bons disciples obéissants, réalisant les souhaits et les désirs du Maître. Ils sont formés pour prendre des initiations et éventuellement devenir eux-mêmes des Maîtres. Les disciples doivent donc apprendre à gérer la force et l'énergie et à les attirer inutilement dans leur domaine de service prévu. Le Maître ne cherche donc pas de simples disciples, mais plutôt ceux qui peuvent être rapidement formés pour être des assistants et des collaborateurs efficaces et fiables.

Résumé

I. Qu'est-ce que le groupe?

Le Groupe est une entité et dispose:

une. Un groupe —aura||
b. Un aspect émotionnel
c. Un aspect mental
ré. Une personnalité de groupe
e. Une âme de groupe

II. Méthodes d'intégration de groupe

1. Amour
2. Méditation
3. Partage
4. Silence
5. Communication:

une. Externe
b. Subjective (télépathique)

6. Service
7. Dédicace au but du groupe

III. Obstacles et difficultés

1. Critique
2. Dévotion et attachement personnels
3. Le glamour de la liberté
4. Tendances individualistes et affirmation de soi
5. Préférences personnelles dominantes

IV. Types de groupes

1. La famille
2. Groupes d'activités pratiques
3. Groupes formés pour le sport et le divertissement
4. Groupes dans les domaines des affaires, des finances et du commerce
5. Groupes constitués d'hommes et de femmes de bonne volonté à des fins humanitaires et diverses formes de service.
6. Des groupes d'hommes et de femmes s'efforçant de travailler ensemble de manière subjective - par la pensée, la prière, l'invocation.

V. Techniques pour aider le groupe Endeavour

1. Reconnaissez les divers efforts de groupe auxquels vous participez.
2. Considérez la contribution du groupe dans son ensemble à ces efforts, au-delà de la contribution individuelle de chacun.
3. Réfléchissez à l'établissement d'une relation de groupe. C'est la responsabilité de chacun dans les différents groupes auxquels il appartient. Souvenez-vous que ces relations ont un aspect intérieur aussi bien qu'extérieur et essayez délibérément d'établir un lien avec les membres du groupe.

VI. Keythought

- Coopération et non concurrence||.

Méditation sur la loi de l'effort de groupe

I. Alignement

À travers

1. *Relaxation* - physique, émotionnel et mental

Prenez un peu de temps pour y parvenir séquentiellement à chaque niveau, en apaisant et en allongeant la respiration jusqu'à ce qu'une étape de silence intérieur et de sérénité soit atteinte.

2. Aspiration

Ici, l'énergie de la nature émotionnelle est mise en coopération et harmonisée avec l'acte de méditation.

3. Concentration mentale

Calmez votre esprit et dirigez-le vers les zones plus élevées et calmes où vous méditerez.

4. Réalisation

Que sur ces niveaux d'esprit, vous êtes identifié avec ceux du monde entier qui utilisent cette méditation.

II.Dédicace

Dites à voix haute ou en silence, mais avec une intention intérieure claire:

- Je me consacre, avec tous les hommes et femmes de bonne volonté, à la construction de la nouvelle Cité de l'Humanité.

III. Méditation créative sur la loi de l'effort de groupe

1. essayez de *visualiser* un symbole qui représente cette loi pour vous.

2. *Réfléchir* dessus pendant une courte période, puis passez à une attitude de *accueil.* Essayez de mettre en pratique les suggestions sur la méditation réceptive données dans ce chapitre.

3. *Considérer* et *Plan* comment exprimer pleinement le groupe Endeavour et ainsi contribuer à sa mise en œuvre dans le monde.

4. *Rayonner* il télépathiquement à travers:

une. Répéter pensivement les mots - *Effort de groupe* ||.

b. Envoi de la forme-pensée que vous avez construit dans votre méditation le long de rayons de lumière dans toutes les directions.

IV. Affirmation

- Puissions-nous être aidés à faire notre part.

(*Livrets MGNA,* 1984, Sundial House Publications, publié par feu Michal Eastcott.)

Vous pouvez résilier avec:

La grande invocation

Du point de Lumière dans l'Esprit de Dieu Que la lumière se répand dans l'esprit des hommes.

Laissez la Lumière descendre sur Terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Que le Christ revienne sur Terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Laissez le but guider les petites volontés des hommes

- Le but que les Maîtres connaissent et servent. Du centre que nous appelons la race des hommes

Que le Plan d'Amour et de Lumière se réalise Et puisse-t-il sceller la porte où habite le mal.

Chapitre IV

je

Visualisation

La visualisation est le processus consistant à concentrer votre concentration sur une image de ce que vous voulez et à la voir comme s'étant déjà manifestée. C'est une façon d'entrer dans les recoins intérieurs de votre esprit, et avec la puissance de l'esprit subconscient, provoquant la manifestation de l'objet, de l'instance ou de la circonstance désirée.

La visualisation ressemble à nos habitudes familières de fantasmes, de rêveries et d'imaginations, mais y mêle une certaine discipline. La visualisation n'est pas de l'imagination, bien que la ligne de démarcation soit très subtile. L'imagination est une projection extérieure de l'esprit et a son fondement dans les désirs et les émotions.

Par définition, la visualisation fait référence à la pratique consistant à chercher à affecter le monde extérieur en changeant ses pensées. La visualisation est une technique d'utilisation de votre imagination ou de vos pensées pour visualiser des comportements ou des événements spécifiques se produisant dans sa vie.

Dr Roberto Assagioli:

Un autre groupe d'exercices sont ceux de **visualisation .** Le premier et le plus simple est celui d'imaginer (les yeux fermés) de "voir" un nombre comme s'il était écrit sur un tableau noir. En commençant par un seul nombre, l'élève développe sa capacité - par la pratique - jusqu'à ce qu'il soit capable de «voir» des nombres de plusieurs chiffres. D'autres sujets appropriés pour d'autres exercices de visualisation sont: les formes géométriques colorées (carrés, triangles, cercles), puis les formes tridimensionnelles (cubes, pyramides, sphères), éventuellement des figures humaines et des paysages de plus en plus complexes. Ces exercices sont également utiles pour offrir aux étudiants: la preuve des résultats de la formation. Une autre étape, dans le cas des adolescents, consiste à visualiser leur modèle idéal - le modèle de ce qu'ils souhaitent devenir. (*Fin de la citation)*

Le pouvoir de la pensée positive avec la visualisation est assez intense. Je pense que parfois le concept semble plutôt cosmique, étrange ou bizarre pour la plupart des gens, mais il y a tellement de documentation sur le sujet qu'on ne peut pas contester le concept. Selon la loi de l'attraction, les pensées ont de l'énergie et cette énergie attire comme de l'énergie.

La pratique de la pensée positive vous suggère d'observer quatre choses: sachez ce que vous voulez, demandez-le à l'Univers, ressentez et agissez comme si l'objet de votre désir est en route, soyez ouvert à le recevoir.

La visualisation créative et la pensée positive ont le pouvoir de modifier notre environnement, nos circonstances et de provoquer des événements. Il peut attirer l'argent, l'amour, le succès et améliorer la santé et le bien-être. Ce n'est pas du vaudou ou de la magie; c'est le processus naturel du pouvoir de la pensée. Que ce soit fait consciemment ou inconsciemment, la plupart des personnes qui réussissent vraiment ont utilisé la visualisation pour atteindre leurs objectifs les plus élevés. Abordez et gérez les situations quotidiennes de manière positive et des effets positifs en résulteront.

En changeant nos pensées, nous changeons notre réalité. Ayez confiance que si vous utilisez le pouvoir de la visualisation, même si vous ne le croyez pas tout à fait et que vous l'acceptez totalement, le comprendre et l'accepter, même en théorie, vous aidera à y parvenir.

Extrait de «Discipleship in the New Age, Volume One, Talks to the Disciples, pages 89/91, par Alice A. Bailey, Lucis Press Ltd (1966).

La puissance de la visualisation est illimitée, tout est possible. Le secret n'est pas un secret. Tout ce que vous avez à faire est de l'appliquer et de le mettre en mouvement.

Le secret de tout véritable travail de méditation à ses premiers stades est le pouvoir de visualiser. C'est la première étape à maîtriser. Les disciples devraient mettre l'accent sur ce processus; en elle réside finalement la capacité d'utiliser les pouvoirs créateurs de l'imagination, plus l'énergie mentale, comme mesure pour faire avancer les fins de la Hiérarchie et pour réaliser le Plan Divin. Tous les nouveaux processus dans les techniques de méditation (dont le New Age peut être responsable) doivent et incarneront la visualisation comme une étape principale pour les raisons suivantes:

1. La visualisation est la première étape de la démonstration de la loi occulte selon laquelle «l'énergie suit la pensée». Ceci, bien sûr, tout le monde intéressé par l'étude occulte le reconnaît théoriquement. L'une des tâches auxquelles sont confrontés les disciples est de parvenir à une connaissance factuelle de cela. La visualisation picturale (qui est une caractéristique certaine du travail dans de nombreuses écoles ésotériques) est simplement un exercice pour amener le pouvoir de visualiser. Dans le travail de ces disciples qui sont formés pour l'initiation, cet aspect extérieur de la visualisation doit céder la place à un processus intérieur qui est le premier pas vers la direction de l'énergie. La visualisation d'images est destinée à focaliser l'aspirant dans la tête en un point à mi-chemin entre le corps pituitaire et la glande pinéale. Dans ce domaine, il dessine des tableaux et peint des scènes et acquiert ainsi la facilité de voir - en grand et en détail - ce qu'il désire et pour lequel il entend travailler. La visualisation de ce que l'on pourrait appeler «processus dirigé» se déroule de manière plus focalisée et dans la zone directement autour de la glande pinéale. La glande pinéale devient alors le centre d'un champ magnétique qui est mis en mouvement - en premier lieu - par le pouvoir de la visualisation. À ce stade, l'énergie est recueillie par le disciple et ensuite dirigée avec intention vers l'un ou l'autre des centres. Cette pensée focalisée produit des effets inévitables dans le corps éthérique et ainsi deux aspects de l'imagination créatrice sont mis en jeu. se poursuit de manière plus ciblée et dans la zone directement autour de la glande pinéale. La glande pinéale devient alors le centre d'un champ magnétique qui est mis en mouvement - en premier lieu - par le pouvoir de la visualisation. À ce stade, l'énergie est recueillie par le disciple et ensuite dirigée avec intention vers l'un ou l'autre des centres. Cette pensée focalisée produit des effets inévitables dans le corps éthérique et ainsi deux aspects de l'imagination créatrice sont mis en jeu. se poursuit de manière

2. Le pouvoir de visualiser est l'aspect de construction de forme de l'imagination créatrice. Ce processus se divise en trois parties, correspondant quelque peu au processus créatif suivi par la Déité elle-même:

une. Le rassemblement d'énergie qualifiée dans un ring-pass-not.

b. La focalisation de cette énergie sous le pouvoir de l'intention, c'est-à-dire en un point au voisinage de la glande pinéale. L'énergie est maintenant focalisée et non diffusée.

c. L'expédition de cette énergie focalisée au moyen d'un processus pictural (et non par un acte de volonté à ce moment) dans n'importe quelle direction désirée, c'est-à-dire vers certains centres dans un certain ordre.

Ce processus de direction énergétique peut devenir une habitude spirituelle si les disciples commençaient à le faire lentement et progressivement. Au début, le processus de visualisation peut vous sembler laborieux et sans profit, mais si vous persévérez, vous constaterez finalement qu'il devient sans effort et efficace. C'est l'une des manières les plus importantes dont un Maître travaille; il est donc essentiel que vous commenciez à maîtriser la technique. Les étapes sont:

une. Un processus de collecte d'énergie.

b. Un processus de focalisation.

c. Un processus de distribution ou de direction.

Le disciple apprend à faire cela en lui-même et plus tard à diriger l'énergie (une sorte choisie et particulière, selon la demande de l'occasion) vers ce qui se trouve en dehors de lui-même. Cela constitue, par exemple, l'une des principales techniques de guérison du futur. Il est également utilisé par le Maître pour éveiller Son disciple à certains états de conscience, mais avec ceux-ci, vous n'avez rien à faire.

3. Le pouvoir de visualiser correctement est un mode défini de vérification de la vérité ou de la fausseté. C'est une affirmation difficile à comprendre pour vous. La visualisation est littéralement la construction d'un pont entre le plan émotionnel ou astral et le niveau mental et est, par conséquent, une correspondance de personnalité avec la construction de l'Antahkarana. Le plan astral, le deuxième aspect de la personnalité, est la correspondance avec l'aspect de construction de la Trinité, le deuxième aspect. L'imagination créatrice «représente une forme» à travers la capacité de visualisation et l'énergie de pensée de l'esprit donne vie et direction à cette forme. Il incarne le but.

Ce processus de visualisation et cette utilisation de l'imagination forment les deux premières étapes de l'activité de construction de formes-pensées. C'est avec ces formes auto-créées - incarnant des idées spirituelles et un dessein divin - que les Maîtres travaillent et

le but hiérarchique prend forme. Par conséquent, mes disciples, il est essentiel que vous commenciez par délibérer et que vous travailliez lentement de cette manière et que vous utilisiez les informations ci-dessus de manière constructive et créative. Le besoin du temps est de plus en plus grand et le maximum de travail et de but est souhaité. (*Fin de la citation)*

La pensée est un matériau créatif qui façonne notre vie et attire des choses similaires dans notre vie. Les pensées voyagent également d'un esprit à l'autre, et si elles sont suffisamment fortes, elles peuvent être inconsciemment captées par des personnes, qui sont en mesure de nous aider à concrétiser nos désirs et nos objectifs.

Nous faisons partie du Pouvoir Cosmique Omnipotent qui a créé l'univers, et nous participons donc au processus de création. En gardant cette pensée à l'esprit, il n'est pas étonnant que les pensées se matérialisent. Arrêtez-vous un instant et réfléchissez - **Vous êtes une partie indivisible de la grande puissance cosmique!** Cela signifie que vos pensées peuvent devenir réalité! Pas toutes les pensées bien sûr, mais celles qui sont concentrées, bien définies et souvent répétées.

La pensée est de l'énergie, en particulier une pensée concentrée chargée d'énergie émotionnelle. Les pensées modifient l'équilibre énergétique autour de nous et apportent des changements à l'environnement en conséquence.

Il y a une autre explication pour laquelle la visualisation apporte des résultats. Cela peut surprendre la plupart, mais la théorie de "Maya" - Illusion, qui vient des Philosophies orientales, fournit l'explication.

Selon la philosophie indienne "Advaita-Vedanta", qui est appelée "non-dualité" en Occident, le monde n'est pas réel, mais seulement une illusion, créée par nos pensées. Étant donné que la plupart des gens pensent et répètent souvent les mêmes pensées ou des pensées similaires, concentrant leur esprit et leurs pensées sur leur environnement actuel, ils créent et recréent le même type d'événements ou de circonstances. Ce processus préserve le même «monde» et le même statu quo. C'est comme regarder le même film encore et encore, mais nous pouvons changer le film en changeant nos pensées et en visualisant différentes circonstances et la vie, et ainsi créer une «réalité» différente. Pour nous, c'est une réalité, bien qu'en fait ce ne soit qu'un rêve que nous appelons «réalité».

Nos pensées et nos sentiments, ainsi que les images mentales que nous portons dans notre esprit, affectent notre vie. En les changeant, nous changeons notre vie. Cela signifie que nous devons faire attention à nos pensées et à ce que nous ressentons à leur sujet, sinon nous pourrions obtenir des choses et entrer dans des situations que vous ne voulez pas, puis nous devrons trouver des moyens de nous en débarrasser. Mieux vaut penser et visualiser ce que nous voulons vraiment et vraiment, et qui améliorera notre vie et celle des autres grâce au principe de l'unanimité.

IV

Le principe de l'unanimité

Le principe d'unanimité transcende les diversités, les préférences et les opinions égocentriques et œuvre pour le bien de **tout .**

L'innocuité, l'oubli de soi et les bonnes pensées dans toutes les relations sont les qualités du principe d'unanimité.

Il arrive un moment dans la vie continue de l'Âme où l'unité et l'unité essentielle sous-jacentes aux dualités de la vie sur le plan physique peuvent être reconnues et partagées. La qualité de cette unité essentielle a été appelée «Unanimité».

Le mot «Unanimité» vient de deux mots: «uni» signifiant «un» et «anima» signifiant «âme», «force vivante», «énergie vitale, pouvoir ou principe». Essentiellement, cela signifie «l'unité de l'âme» ou «avoir la même âme». Cela implique l'unité dans la conscience, le motif, l'intention, le but et le but. Parce qu'elle est basée sur l'unité dans la diversité, l'unanimité peut être difficile à reconnaître ou à réaliser.

L'unanimité est la réponse de l'Âme elle-même à cette grande Force de Vie qui anime chaque aspect de notre être septuple et donne vitalité et dynamisme à chacun des Principes et Lois. L'unanimité est la preuve extérieure d'une intégrité, d'unicité ou d'une synthèse intérieure qui sous-tend la riche diversité des trois mondes de la vie de la personnalité - physique, astral et mental. Tant que ces mondes ne seront pas mis en harmonie complète avec l'Âme, ou n'auront pas été imprégnés de l'énergie de l'Âme, l'unanimité au niveau de la personnalité n'est pas possible. L'unanimité complète n'est possible qu'aux niveaux de l'âme au-delà de l'activité de la personnalité manipulatrice.

Dans la double vie de la personnalité infusée par l'Ame, en effet, la diversité de l'effort, de la méthode, de l'expression et de la forme dans le plan physique, la vie est entièrement compatible avec l'unanimité d'intention et de but aux niveaux supérieurs.

L'unanimité nécessite des sacrifices en termes d'abandon de la tendance à la critique, d'ajuster le travail d'autrui et d'assumer la responsabilité de l'action des autres, ainsi que l'intérêt personnel dans ses propres opinions, souhaits et intérêts. La fierté de l'esprit, qui considère ses interprétations et sa manière d'être correctes et vraies pour tous, est un grand obstacle à l'unanimité. La voie de l'intégration passe par la conscience de l'âme et non par l'esprit. La loi du sacrifice requise pour ce principe d'unanimité conduira à l'abandon du personnel au profit de l'universel et de l'Âme, qui ne connaît ni différence ni séparation.

La vraie unanimité est une décision libre et une réaction mutuelle spontanée de l'Âme en contact avec la personnalité à une vérité ou intuition spirituelle à laquelle il n'y a pas d'échappatoire de la personnalité. L'unanimité est une qualité de second rayon exprimant la volonté de s'unifier et de parvenir à un consensus. Une coopération fluide et parfaite réside dans le futur, mais un début peut être fait par des disciples sérieux et sincères.

Lorsque le lien intérieur est maintenu dans l'amour, et lorsque les disciples abandonnent le sens de l'autorité les uns sur les autres et de la responsabilité des activités de chacun, et en même temps se tiennent côte à côte dans l'Oeuvre Unique, alors les différences, les divergences et les les points de désaccord seront automatiquement surmontés. La clé d'un travail de groupe réussi est une relation stable, une unité de pensée, plus une diversité de méthodes, d'efforts et de fonctions. La fusion nécessaire des membres du groupe aura lieu lorsqu'ils se rencontreront dans les dimensions de l'Âme et lorsque le service à l'ensemble, plutôt que la manière dont ce service est effectué, est le facteur dominant.

L'activité extérieure du groupe, a dit le tibétain Djwhal Khul, n'est pas d'une importance majeure, bien que cette activité ait un but vital. C'est la «pensée de groupe cohérente et intégrée» et le rythme méditatif qui sont si efficaces pour provoquer des changements dans la conscience humaine.

La loi correspondante de l'Effort de Groupe du Principe de l'Unanimité, dynamisée et impulsée par la qualité incarnée dans ce principe, est destinée à inaugurer la ***destin divin de l'humanité:***

1. Établir, à travers l'humanité, un avant-poste de la conscience de l'unique (Dieu) dans le système solaire.
2. Fonder dans le monde matériel une centrale électrique d'une telle force énergétique que l'humanité dans son ensemble peut aider à apporter des changements, uniques et profonds, dans la vie planétaire.
3. Développer une station de lumière dans le corps planétaire qui affectera non seulement notre propre système solaire, mais les sept systèmes solaires dont le nôtre fait partie.

4. Mettre en place un centre magnétique dans l'univers, dans lequel l'humanité et le royaume des Âmes, unis et unis, deviendront un point de grand rayonnement et de vitalité.

Un appel a été lancé à tous les travailleurs, les exhortant à s'unir dans cet effort pour créer un nouvel ordre mondial d'harmonie et d'unanimité, de contacts intérieurs et de relations solides. Cela nécessite le développement de l'amour, de la compréhension et de la confiance en dépit de toute divergence extérieure. Cela nécessite la culture d'un sentiment d'unité, de groupisme et d'effort commun.

Un mélange d'Amour et de Volonté est le "facteur stimulant" qui produit la cohésion au sein du groupe. C'est le service du Plan qui lie tous les groupes en un seul grand groupe. La pensée de groupe uni, le désir de groupe unifié et l'activité de groupe mixte conditionnent l'expression du groupe et aident à synthétiser des pensées, des désirs et des plans similaires exprimés par d'autres groupes servant le même Plan.

Comme dans toutes les lois et principes, c'est cette force de vie aimante coulant du fond de l'être qui pousse l'unanimité à s'exprimer à travers les êtres humains dans les trois mondes de l'effort extérieur et objectif. Une fois aligné sur ce courant, le processus est accéléré, dynamisé et renforcé.

Un exemple de la croissance de l'unanimité à notre époque est la formation, le fonctionnement et le fonctionnement des Nations Unies. Un autre est l'intention de certaines nations de former une nouvelle union d'États et de nations.

Il y a une technique donnée par le Djwhal Khul tibétain, utilisée par la Hiérarchie quand il y a un besoin de s'unir dans un effort de groupe, qui met en lumière la nécessité de consacrer une considération attentive et profonde, et tout le temps et les énergies nécessaires, à la tâche de parvenir à une décision unanime.

Les Maîtres, commençant Leur travail sur l'un des plans de la Triade Spirituelle ... se concentrent sur le "thème" sous Leur considération, pendant la période de trois Pleines Lunes. Ils se réunissent ensuite en conclave et chacun apporte sa contribution au problème commun, tout comme le Christ et, à des moments critiques, les membres de la salle du Conseil de Sanat Kumara. Sur la base des propositions, et après une analyse et une discussion en bonne et due forme, la décision unie est transmise par impression aux initiés et aux disciples de l'Ashram, et d'eux au monde.

Lorsque nous faisons l'expérience de cette unité centrale à partir de laquelle le monde manifesté de diversité et de différenciation a émergé, nous faisons l'expérience d'une unité de but, d'une mission unifiée, d'un lien intérieur avec les autres dans une activité commune. Nous touchons les sources intérieures de force et de joie. Nous redécouvrons notre unité fondamentale et faisons l'expérience d'une participation consciente à la Vie Unique.

Derrière le principe d'unanimité, une envie vivante et aimante de restaurer l'harmonie, l'équilibre, l'accord et le consensus exerce sa pression sur l'âme humaine et la personnalité, et ne sera pas refusée pour toujours. La reconnaissance et la coopération avec cette énergie et cette envie accélèrent l'évolution de la planète et le déploiement de l'Âme et de l'Esprit dans chaque expression humaine.

Le monde est, on le sent, en marche vers une unité qui sera un jour parfaite; le jour doit venir où cette unité possédera tous les hommes. Dans la multitude des religions et des croyances, il y a une expression commune; le désir de

tous pour être un, pas séparés; faire partie de, non séparé de son Créateur et de la Création. Nous n'appartenons pas à nous-mêmes, mais à tout le schéma de la vie.

Résumé

Qu'est-ce que l'unanimité?

1. C'est une expression de l'unité essentielle sous-jacente à toute création.
2. L'unanimité n'est pas l'uniformité - c'est l'unité dans la diversité et la diversité dans l'unité.
3. Unité organique - Unité fonctionnelle (considérez l'analogie du corps humain).
4. L'unanimité n'est pas imposée - c'est la libre adhésion.
5. Ses différents aspects comprennent:

    une. But - intention - volonté - motif
    b. Pensée
    c. Aspiration
    ré. action

6. Domaines de l'unanimité

    une. En soi
    b. L'unanimité du groupe
    c. Unanimité inter-groupes
    ré. L'unanimité mondiale

Comment parvenir à l'unanimité?

1. *Élimination des obstacles* tel que:

    une. Volonté de soi
    b. Fierté et certitude d'avoir raison
    c. Fanatisme
    ré. *Forcée* l'unanimité (qui suscite la rébellion)
    e. Focalisation excessive sur les détails et la méthode (ce qui provoque des divergences)
    F. Interférence avec les responsabilités d'autrui.

2. *Culture et démonstration de:*

    une. L'amour
    b. Universalité
    c. Esprit d'intégration
    ré. Volonté d'harmonie et de synchronisation.

3. Méthodes

une. Reconnaissance de l'unité dans la diversité
b. Réalisation d'un objectif commun
c. Intention unanime
ré. Pensée de groupe uni
e. Désir de groupe uni
F. Activité de groupe mixte.

4. Techniques spécifiques

1. Conférences - Consultations

une. Trouver un ou plusieurs points d'unanimité.
b. Les étendre dans un domaine de plus en plus d'accord.

2. Travail subjectif

Méditation conjointe, invocation, prière; réception d'inspiration et d'idées.

3. *Formulation d'un programme commun et son élaboration concertée,* par example:

une. (Objectivement) Construire un bâtiment ou gérer une usine.
b. (Subjectivement) Méditation unanime et simultanée sur les lois et principes du Nouvel Âge.

Keythought

Dans les choses nécessaires, l'unité;

Dans les choses douteuses, la liberté;

En toutes choses, l'amour

(*La devise d'un ancien ordre monastique)*

Résultats de l'unanimité

1. Le *joie* de l'unanimité - *communion.*
2. Le pouvoir de l'unanimité - *efficacité multipliée.*

Méditation sur le principe de l'unanimité

1. alignement

À travers

5. *Relaxation* - physique, émotionnel et mental

Prenez un peu de temps pour y parvenir séquentiellement à chaque niveau, en apaisant et en allongeant la respiration jusqu'à ce qu'une étape de silence intérieur et de sérénité soit atteinte.

6. Aspiration

Ici, l'énergie de la nature émotionnelle est mise en coopération et harmonisée avec l'acte de méditation.

7. Concentration mentale

Calmez votre esprit et dirigez-le vers les zones plus élevées et calmes où vous méditerez.

8. Réalisation

Que sur ces niveaux d'esprit, vous êtes identifié avec ceux du monde entier qui utilisent cette méditation.

2. dévouement

Dites à voix haute ou en silence, mais avec une intention intérieure claire:

- Je me consacre, avec tous les hommes et femmes de bonne volonté, à la construction de la nouvelle Cité de l'Humanité.

3. Méditation créative sur le principe de l'unanimité

1. *Visualisation.* Choisissez un symbole qui représente ce principe et travaillez avec lui comme suggéré dans ce chapitre.

2. *Réfléchir* sur l'unanimité pendant quelques minutes, puis accordez une courte période à la réception d'idées ou d'impressions à ce sujet.

3. *Considérer* et *Plan* comment vous pouvez les mettre en œuvre.

4. *Rayonner* L'unanimité par télépathie à travers:

une. Répéter pensivement le mot - *Unanimité* ||.

b. Envoi de la forme-pensée que vous avez construit dans votre méditation le long de rayons de lumière dans toutes les directions.

IV.Affirmation

- Puissions-nous être aidés à faire notre part.

(*Livrets MGNA,* 1984, Sundial House Publications, publié par feu Michal Eastcott.)

Vous pouvez résilier avec:

La grande invocation

Du point de Lumière dans l'Esprit de Dieu Que la lumière se répand dans l'esprit des hommes.

Laissez la Lumière descendre sur Terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Que le Christ revienne sur Terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Laissez le but guider les petites volontés des hommes

- Le but que les Maîtres connaissent et servent. Du centre que nous appelons la race des hommes

Que le Plan d'Amour et de Lumière se réalise Et puisse-t-il sceller la porte où habite le mal.

Les trois fêtes du Christ, Wesak, et l'humanité

Il y a trois festivals qui sont les plus importants en tant qu'aspirants sur le chemin de l'éveil qui ont lieu chaque année. La Fête du Christ tombe pendant la pleine lune autour de Pâques, Wesak suit pendant la pleine lune en mai, puis l'Humanité tombe le mois immédiat de juin.

La Fête du Christ 2010

La Fête du Christ coïncide toujours avec le week-end de Pâques. C'est le premier de trois festivals pour les prochains mois. En 2010, le Festival du Christ tombe autour de la Pleine Lune qui est le 29 mars 2010. Tous ces festivals affectent chacun de nous intensément, surtout si vous choisissez consciemment de travailler avec les énergies. Ils viennent au moment de Pâques comme le début de notre résurrection, tout comme Jeshua / Sanada l'a expérimenté. Mais en vérité, le Seigneur Maitreya habitait son corps à ce moment-là, il a donc été intégré non seulement à Jeshua mais aussi au Seigneur Maitreya avec Maître Kuthumi qui assiste dans le processus.

Le Seigneur Maitreya est le Christ Planétaire, Chef de la Hiérarchie Spirituelle, enseignant de tous les maîtres ascensionnés et un avatar galactique. Ce festival célèbre non seulement la vie de Jésus, mais célèbre également l'incarnation parfaite de l'expression d'amour de Dieu. Le centre du festival est l'Amour Divin et le deuxième aspect est la Résurrection, et le troisième aspect est le contact, qui se réfère à une relation plus étroite avec le Seigneur Maitreya et ses disciples et initiés. Au niveau planétaire, cette énergie conduira éventuellement à une réorganisation de la vie planétaire. Les effets sont physiques primaires, dans le but de créer le paradis sur Terre. C'est un moment où nous ressuscitons vraiment tous les éléments de toute notre âme, personnalité,

Le principal objectif de la Fête du Christ est l'Amour au sens le plus élevé du mot; le second est la résurrection; et le troisième est le contact. Cela permet à son tour aux initiés d'avoir une relation plus étroite avec le Seigneur Maitreya et ses disciples tout en étant capables de se connecter avec la Hiérarchie Spirituelle et l'humanité. Ce festival dure trois jours et prépare le terrain pour le Festival Wesak.

Festival de Wesak 2010

Le Festival de Wesak est le plus important des trois principaux festivals des Maîtres Ascensionnés. C'est la période de l'année sur la Lune du Taureau où l'humanité reçoit le plus haut niveau de transmission de la fréquence de la lumière. Le Festival Wesak est le festival du Bouddha, commémorant l'anniversaire de sa naissance, son obtention du Bouddha et son ascension. Bouddha est l'expression parfaite de l'Aspect Sagesse de DIEU. Il est l'incarnation de la Lumière et du Dessein Divin et est aussi maintenant notre Logos Planétaire. Le Festival Wesak en 2010 est célébré beaucoup plus tard que d'habitude, à la pleine lune des Gémeaux le jeudi 27 mai. Cette date est indiquée sur les sites Web bouddhistes et je pense que c'est parce qu'elle

est la pleine lune en mai. Cette date ultérieure permet également d'activer pleinement l'intégration des énergies du Christ afin de nous préparer à l'intégration des énergies de Wesak. Si vous n'avez jamais expérimenté ces énergies sur une base physique, alors c'est votre chance cette année. Des groupes du monde entier se rassemblent pour célébrer le Festival Wesak.

Le festival est le grand festival oriental, et sert à montrer la solidarité de l'Est et de l'Ouest. Le terme Wesak fait référence à la vallée de Wesak dans l'Himalaya où chaque année tous les Maîtres Ascensionnés se rassemblent à la fois sur les plans intérieur et extérieur pour participer à une cérémonie très sacrée. Au lever précis de la pleine lune en mai, le Manu, Allah Gobi, le Seigneur Maitreya, le Bodhisattva et Saint Germain, le Mahochohan, se tiennent dans une formation triangulaire autour d'un bol d'eau qui repose sur un cristal. Bouddha apparaît et plane au-dessus de ce bol d'eau et transmet les énergies cosmiques dans l'eau et à travers le Seigneur Maitreya pour être ensuite diffusées à la Hiérarchie Spirituelle et aux initiés, disciples et Nouveau Groupe de Serviteurs du Monde.

À la fin de la cérémonie, l'eau est partagée par tous les participants. Wesak est aussi le moment où les initiations sont données aux disciples et initiés sur Terre par le Seigneur Maitreya, le Seigneur Bouddha, et plus récemment aussi par le Seigneur Melchisédek, le Logos Universel.

Le Wesak est une période de grand renouveau et de célébration. Chez Wesak, la qualité de l'énergie qui prévaut est la «force de l'illumination». Cette force d'énergie d'illumination émane du cœur de DIEU. Il est lié à la compréhension divine et à l'aspect Amour-Sagesse de DIEU. Cette force au niveau planétaire initie la nouvelle éducation mondiale.

Cela affecte les mouvements éducatifs, les valeurs, la littérature, l'édition, la télévision, la radio, les journaux, les magazines, les écrivains, les enseignants, les chaînes et les orateurs sur toute la planète. Cette force d'illumination si répandue à Wesak est la raison pour laquelle le rassemblement de grands groupes en ce moment peut être une expérience si impressionnante. Wesak est le summum chaque année où la plus grande fenêtre d'illumination de masse peut se produire au niveau planétaire.

Pendant la cérémonie, Bouddha émet un grand mantra et devient un - Agent absorbant|| de la force du premier rayon. Bouddha entraîne alors la puissance magnétique du second rayon pour attirer cette force vers lui-même. Il la maintient stable et la redirige ensuite vers le Seigneur Maitreya, qui est «l'agent récepteur» de cette énergie. Cette énergie est ensuite disséminée vers les sept Chohans et leurs Ashrams pour une expression et une direction septuple dans le monde.

Tous les disciples et initiés de la Terre sont invités à venir dans la vallée de Wesak, à assister à cette cérémonie sacrée et à se joindre aux festivités. C'est aussi le moment de venir se tenir devant le Seigneur Maitreya, le Seigneur Bouddha et Sanat Kamura pour donner vos vœux de service et recevoir des bénédictions spéciales.

Il est important de noter qu'il s'agit également d'un événement physique réel. A l'heure de la pleine lune, une immobilité s'installe sur la foule, et tous regardent vers le nord-est. Certains mouvements rituels se déroulent sous la direction des différents Maîtres et de leurs ashrams.

L'espérance et l'excitation commencent à se développer alors que tous attendent sur le plan intérieur et extérieur l'arrivée de Bouddha. Quelques instants avant l'heure exacte de la pleine lune, au loin, une minuscule tache peut être vue dans le ciel. Cette minuscule tache grossit progressivement et la forme du Bouddha assis en tailleur apparaît. Il est vêtu d'une robe de couleur safran et baigné de lumière et de couleur, les mains tendues en signe de bénédiction.

En planant au-dessus du bol d'eau, de cristal et de roche, un grand mantra retentit qui n'est utilisé qu'une fois par an à Wesak. Ce mantra est prononcé par le Seigneur Maitreya. Le groupe entier de personnes dans la vallée fait des invocations complètes. Cette invocation met en place une énorme vibration de courant spirituel. Il marque le moment suprême de l'effort spirituel de toute l'année et libère un déversement massif d'énergies cosmiques de la Hiérarchie Cosmique.

Bouddha recule alors lentement dans la distance d'où il est venu. La cérémonie entière ne prend que huit minutes. Cependant, ses effets durent une année entière. C'est le sacrifice annuel de Bouddha pour l'humanité. Cela est en train de changer ces derniers temps parce que le Bouddha a maintenant pris une implication beaucoup plus active dans l'évolution de la Terre, après avoir passé beaucoup de temps dans la Grande Fraternité Blanche Lodge sur Sirius.

Le Festival Wesak a été considéré par les maîtres ascensionnés du plan intérieur comme étant d'une importance primordiale dans les affaires du monde. Grâce aux deux représentants de la divinité sur notre planète, les mondes des réalités spirituelles et des affaires humaines sont de plus en plus rapprochés.

À Wesak, un canal est ouvert pour l'humanité qui permet aux disciples et aux initiés de contacter certaines énergies qui ne sont pas normalement disponibles ou aussi facilement accessibles. Cela permet de grandes expansions de conscience.

Djwhal Khul a également déclaré que, `` C'est l'intention du Bouddha et du Christ que dans chaque pays, il y aura finalement quelqu'un qui agira en tant que leur représentant au moment du festival, de sorte que la distribution de l'énergie spirituelle dès le premier L'aspect ou le rayon sera dirigé du Bouddha vers le Christ, puis du Christ vers les initiés de chaque pays qui peuvent être éclipsés, et ainsi agir comme des canaux pour le courant continu d'énergie.

Le Wesak a les objectifs suivants:

- La libération d'une certaine transmission d'énergie à l'humanité qui stimulera l'esprit d'amour, de fraternité et de bonne volonté.
- La fusion de tous les hommes et femmes de bonne volonté en un tout intégré et réactif.
- L'invocation et la réponse de certains êtres cosmiques si des objectifs antérieurs sont atteints.

Festival de l'humanité 2010

Le Festival de l'Humanité aussi appelé le Festival de la Bonne Volonté est un mois après le Festival Wesak (26 juin e) dans lequel tous les initiés ont été imprégnés de la prochaine phase de leur développement. Cela se produit pour tous les initiés de tous niveaux sur le plan intérieur et sur les mondes planétaires. Bien sûr, nous sommes préoccupés par les énergies de la Terre et par la façon dont cette nouvelle intégration va affecter nos voyages en tant qu'enseignants, guérisseurs, écrivains, théologiens, visionnaires, conseillers, etc., etc.

Ce festival affecte vraiment l'humanité d'une manière tout à fait différente des deux premières célébrations. Nous sommes maintenant prêts à «marcher dans notre discours» et à entrer dans l'humanité avec les outils que nous avons appris dans notre croissance personnelle. La force qui prévaut à ce festival est la force de la reconstruction. C'est la force du premier rayon (Rouge) associé au Chakra de la Couronne ou Aspect Volonté de la Divinité qui est directement connecté à Shamballa. Cette force est principalement efficace entre les nations de la Terre. Les trois forces de restauration, d'illumination et de reconstruction expriment la Lumière, l'Amour et la Connaissance de Dieu.

(Ces informations sont extraites du matériel d'Alice A. Bailey.)

Avec cette intégration du Festival de la Bonne Volonté, il y aura une reconstruction dans les domaines suivants:

- Le pouvoir de la volonté est donné aux disciples et aux initiés afin qu'ils puissent diriger efficacement et sagement le processus de reconstruction.

- La Volonté d'Amour stimulera partout les hommes de bonne volonté, surmontant progressivement la haine.

- La Volonté d'action conduira des personnes intelligentes à travers le monde à inaugurer ces activités qui jetteront les bases d'un monde nouveau et meilleur.

- La volonté de coopérer augmentera régulièrement.

- La volonté de savoir et de penser correctement et de manière créative deviendra une caractéristique exceptionnelle des masses.

- La Volonté de Persister deviendra une caractéristique humaine, une sublimation de l'instinct de base de l'autoconservation et de l'égocentrisme.

- La Volonté de s'organiser fera avancer un processus de construction qui se déroulera sous la direction de l'inspiration de la Hiérarchie Spirituelle.

Sources:

- Écrits du Dr Roberto Assagioli, où indiqué.
- Groupe de méditation pour le nouvel âge. (*Livrets MGNA,* 1984, Sundial House Publications, publié par feu Michal Eastcott.)
- Groupe de méditation créative - extraits des cours.
- (The Rays and The Initiations, Volume 5, A Treatise on the Seven Rays, par Alice A. Bailey, pages 737/738, Lucis Press Ltd., Londres (1970).
- Discipleship in the New Age, Volume One, Talks to the Disciples, pages 89/91, par Alice A. Bailey, Lucis Press Ltd (1966).
- (La réapparition du Christ, par Alice A. Bailey, pages 41 et 53, Lucis Press Limited, Londres (1948))
- Tiré de —Esoteric Psychology, Volume II, A Treatise of the Seven Rays, par Alice A. Bailey, pages 670/676, Lucis Press Ltd, Londres (1966).
- La Bhagavad Gita, traduite du sanscrit, par Philippe L. De Coster, DD

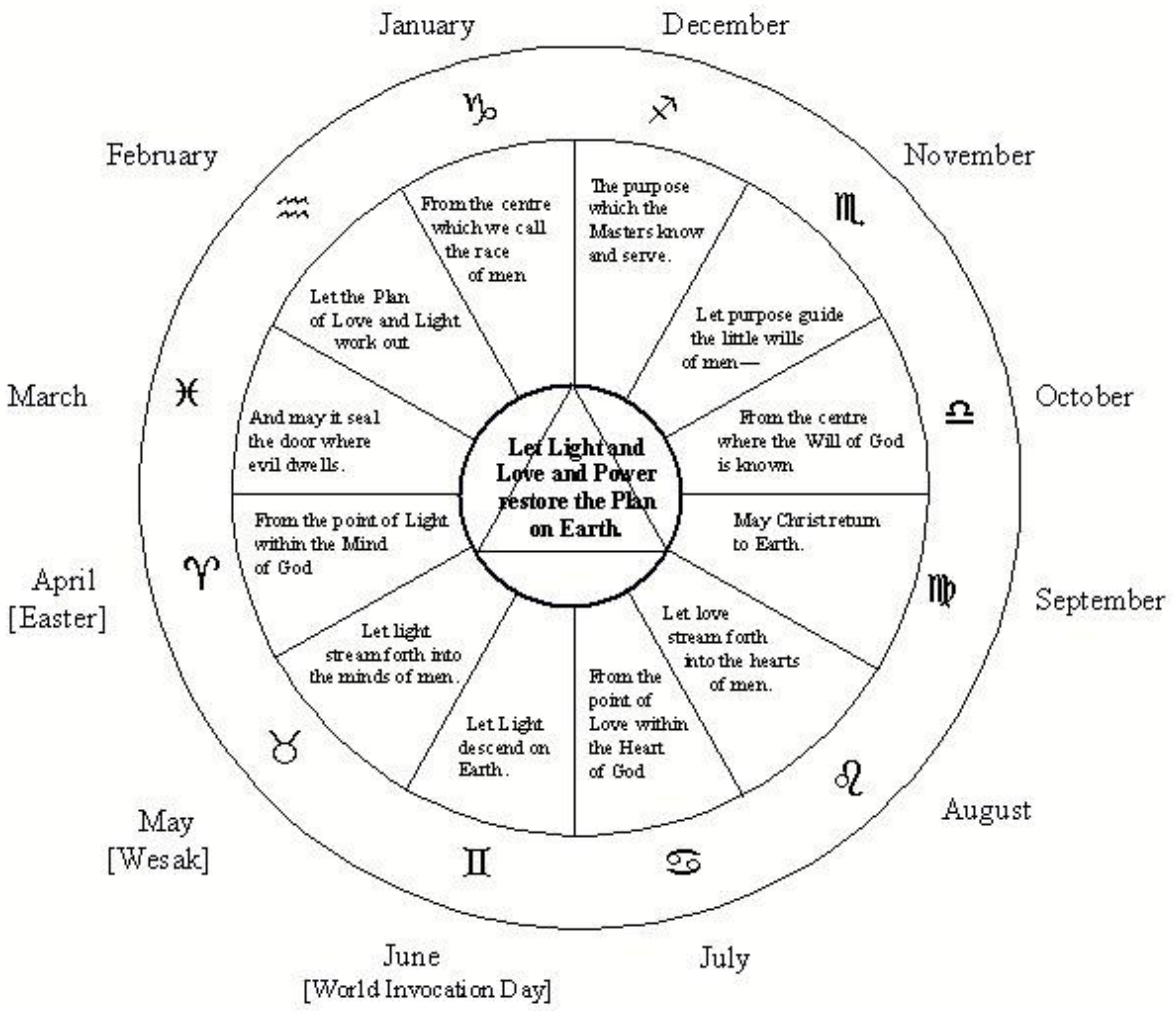
Festival Wesak à Sundial House, Tunbridge Wells, Kent, UK

en présence du Dr Roberto Assagioli.

Contenu

En mémoire de Michal Eastcott 2
Introduction 3
Chapitre 1 - Qu'est-ce que la méditation? 5
Aspects de la méditation 6
Le processus de préparation à 7
la méditation 8
Relaxation 9
Direction de la méditation de la Bhagavad Gita, chapitre 6 dix
Concentration 12
La loi des relations humaines justes Principe 15
de la synthèse de la bonne volonté 20
Techniques pour établir de bonnes relations humaines 21
Aperçu de la méditation sur la loi de la bonne relation humaine et résumé 23
Chapitre II - Différents types de méditation 26
Méditation réflexive 27
Suggestions techniques sur la méditation réfléchie Bonne volonté 29
- Unanimité - Effort de groupe et méditation récapitulative sur le 37
principe de la bonne volonté 38
Chapitre III - Étapes de la méditation 40
réceptive de la méditation réceptive 41
Méthodes de réception, vision intérieure, audition intérieure, etc. 43

Méditation de groupe - Avantages et inconvénients 47
Comment mener q Groupe d'étude et de méditation 49
Dangers et erreurs de la méditation réceptive 49
La loi de l'effort de groupe, résumé et plan de méditation 50
Chapitre IV - Visualisation 58
Le principe d'unanimité, résumé et méditation esquisse les 62
trois fêtes du Christ, Wesak et l'humanité en 2010 Sources 69
74
Contenu 75



Satsang Press - Gent, Belgique
© Septembre 2010 - Philippe L. De Coster, DD